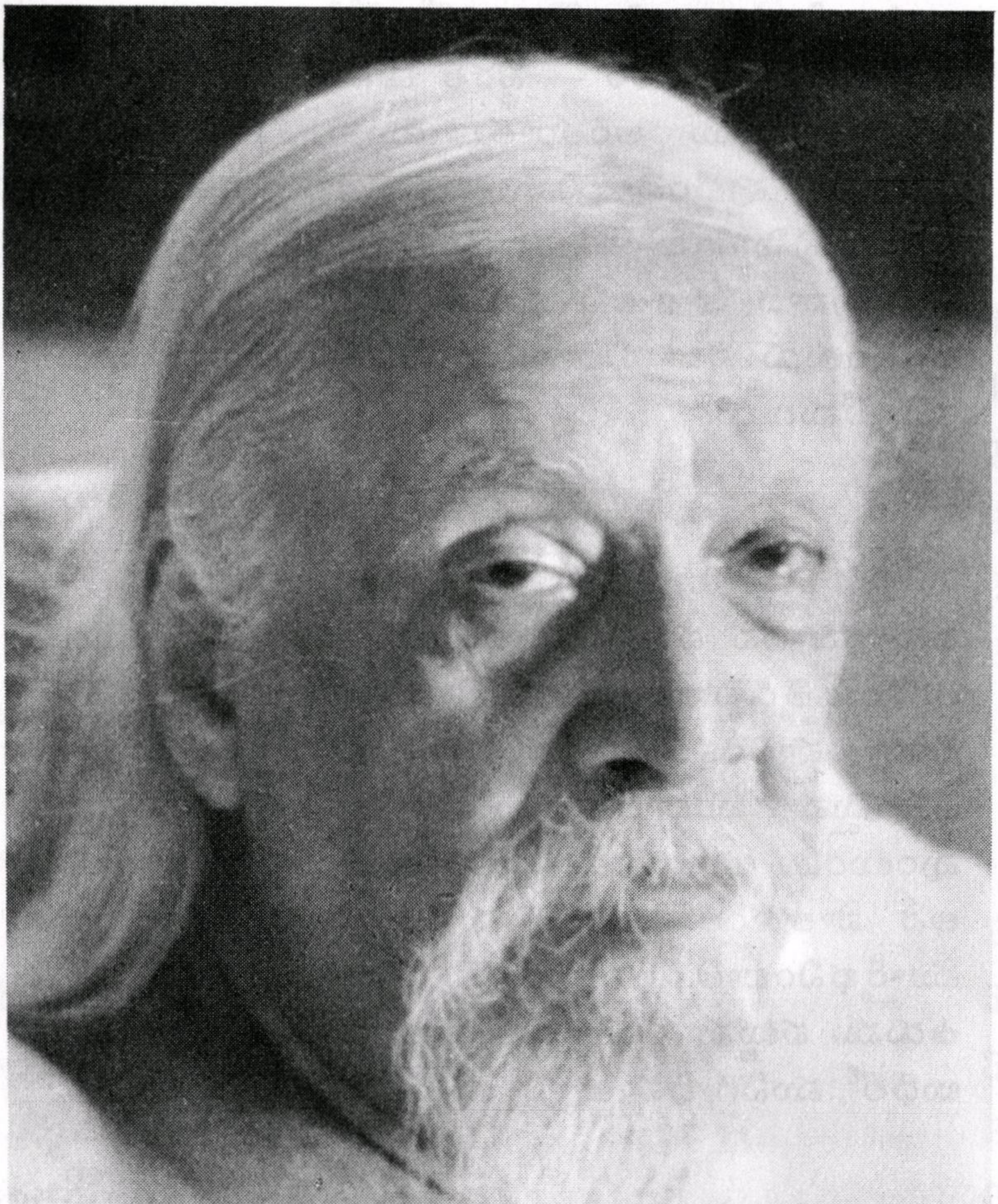


నీవు ప్రసాదించు శాంతి ఓ ప్రభూ!
నా హృదిలో పదిలపరచుకొను వరదానము

అఖిల భారత పత్రిక, డిసెంబరు 1999



నీవు ప్రసాదించు శాంతి ఓ ప్రభూ!

నా హృదిలో పదిలపరచుకొను వరదానము

క్రూర కాలపు ఘోషనిపాతముల మధ్య....

నీ నిశ్చలత, ఓ ప్రభూ!

నీ హర్ష హస్తాలపై ధరించింది

శ్రీఅరవిందులు

మన మనస్సులోని అలజడి మరియు మన దేహాపు కార్యవాహికలు అతి తొందరలో శోషించడం ప్రకృతి మన కొసగే సంకేతం — స్థిరత మన అసలైన పునాది అని, ఉద్రేకము అంతరాత్మ యొక్క వ్యాధి అని; నీరసము పుట్టించే నిష్ఫలమైన కేవలస్థిరత ఇచ్చే సూచన ఏమిటంటే ప్రకృతి యొక్క కర్మలీలకు అదియే స్థిర పునాది కావాలని మననుండి ఆశిస్తున్నది అని, భగవంతుడు సదా లీలామయుడయ్యును ఎట్టి అలజడి కిని లోనుగాడు.

శ్రీఅరవిందులు

*

మన (మానవ స్వభావం) అయోమయ స్థితిపైనా, ఎడ తెగని ఒత్తిడిపైనా ఆధారపడి నడుస్తుంటుంది. దీనికి సరిగ్గా వ్యతిరేకంగా దివ్యప్రకృతి సర్వస్వతంత్రంగా ఏవిధమైన బంధాలకు లోనుకాకుండా ప్రవర్తిస్తూ వుంటుంది. అగాధమైన స్థిరత నుండి నిశ్చల ప్రశాంతి అనే పాతాళంలోకి· గెంతి మనము అట్టి ప్రశాంతిగా మూర్తీభవించాలి. అంతరాత్మపై నిమ్నప్రకృతి యొక్క ఉడుము పట్టును సడలించుకోవాలంటే మనం నిశ్చలాం బుధిలో మునిగి దివ్యత్వాన్ని పొందడమే శరణ్యము.

శ్రీఅరవిందులు

*

దివ్యపాలనా సంకల్పంలోని నిశ్చల ప్రశాంతి, దివ్యత్వం లోని అవిభాజ్య విశ్వతత్త్వము చూచే స్థిరదృష్టి, అన్నిం టిలో లేవు.

శ్రీమాత

అనువాదం: కె. సత్యమూర్తి, సి. కె. రామనాథ చెట్టి

విషయసూచిక

శ్రీఅరవిందుల ప్రవచనములు

శ్రీమాత ప్రవచనములు

శాంతి అంటే...

'శాంతి', 'స్థిరత', 'అచంచలత', 'నిశ్చల నీరవత', అనే పదాలకు అర్థంలో సూక్ష్మమైన తేడాలున్నాయి, కానీ వీనిని ఇదమిత్థంగా నిర్వచించలేము. ఈ పదాలలో ప్రతి పదం ఒక భావచ్ఛాయను ప్రతిపాదిస్తుండడమే దీనికి కారణం.

ఆందోళనారాహిత్య స్థితినే 'అచంచలత' అనవచ్చును.

ఎంత గొప్ప ఆందోళనకైనా సరే చలించని స్థితిని 'స్థిరత' అనవచ్చు. 'అచంచలత' కన్న 'స్థిరత' తక్కువ నిషేధార్థం కలది.

'శాంతి' 'స్థిరత' కన్నా సునిశ్చితమైనది. ఈ స్థితిలో దృఢచిత్తం సమన్వయపరచి విముక్తికి దారితీస్తుంది.

'నిశ్చల నీరవతా స్థితిలో' ఏ ప్రాణిక, మానసిక, బాహిర మైన అనుభూతులు ప్రభావితం చేయలేవు — దానిలో చొరలేవు.

*

'స్థిరత' ఇంకా గంభీర స్థితిని పొంది నిషేధార్థాన్ని పూర్తిగా వీడి తరంగరహిత, నిశ్చలమైన, ఆనంద సముద్రముగా పరివర్తనచెంది 'శాంతి' గా రూపొందును.

*

అభద్రతా భావానికి ఏమాత్రం అవకాశం ఇవ్వని, ఆందోళనా రాహిత్యము అచంచలతగా పర్యవసించే స్థితే 'శాంతి'.

*

శాంతిలో నిశ్చల భావానికి తోడు విముక్తిని, సంపూర్ణ తృప్తిని ప్రతిపాదించే భావాల సమన్వయం ఉంది.

*

నిశ్చలతనుండే శాంతి జాలువారును. శాంతి భావం పెరుగుతున్న కొలదీ నైష్పత్తికంగా నిశ్చల నీరవత్వ భావన కూడా పెరుగుతుంది.

*

శాంతి ముక్తికి ఒక గుర్తు; సంకేతం.

*

శాంతి అనబడేది ఆనందరహితమైనదీ కాదు; తీవ్రస్థితీ కాదు. శాంతిలో కలిగే ఆనందం అనబడే భావం ఎడద లోతుల్లో దాగియున్న అనుభావ అనుభూతి పరంపరల పర్యవసానమేగాని, బహిర్గతమైన, వినోదపరిచే, సముల్లాసపరిచే వస్తువులవల్ల లేదా కారణాల వల్లా కలిగే నవ్వువంటిది కాదు.

*

శాంతివల్ల నిరంతర కార్యమగ్న స్థితిలో కూడా ఆత్మ సదానంద స్థితిలోనే ఉంటుంది; శాంతి దివ్య విశ్రాంతిని ప్రసాదించగలదు. అదే శాంతి అధోముఖంగా ప్రయాణం చేసి, నిష్క్రియాత్మకు త్రోవ తీస్తే దానినే 'తమస్సు' అందురు.

*

మనస్సులో అంతర్మథనం జరిగినప్పుడు దానిలో దాగివున్న అనుభూతుల పరంపర దానికదే యాంత్రికంగా బహిర్గతమవుతుంది. ఒక స్థితిలో యీ రకమైన అంతర్మథనం, శాంతి అనేది తమ, శమముల చీకటి వెలుగుల వంటిది. మన సాధనకు ఉన్నత ప్రకృతి ఆధారమైతే శాంతి నెలకొనును. అట్లే నిమ్న ప్రకృతి ఆధారమైతే అధోచేతన వైపు అంటే తమస్సు వైపుకు దారితీయును.

అనువాదం: డా॥ కె. సత్యమూర్తి

∴

ప్రశాంతతత యొక్క ప్రాముఖ్యత

యోగసిద్ధికి ముఖ్యమైన పునాది శాంతియే.

*

సాధనలో మనస్సుకు స్థిర ప్రశాంతతను పొందటమే ప్రథమ సోపానము. లేనిచో మనకు అశాశ్వతమైన అనుభవాలే మిగులును. శాంతముగల మనస్సులోనే మనము సత్యచేతనను నిర్మించగలము.

*

ఏకాగ్రత ద్వారా పొందగలిగిన ప్రశాంతతయే అన్నిటికంటే ప్రధానమైన అనుభవము. ఈ ప్రశాంతత, మానసిక, ప్రాణిక, భౌతిక చైతన్యాలలో అభివృద్ధి చెంది నిలకడగా నిలవాలి. ఈ ప్రశాంతతయే సాధనకు సుస్థిరమైన పునాది.

*

అన్ని పరిస్థితులలో యోగస్థితికి మొదట పునాది, వ్యక్తిలోని అన్ని భాగములలో సమత, ప్రశాంతత, నెలకొనడమే. జ్ఞానములతో కూడిన ప్రకాశముగాని, అనేక విధములైన స్ఫూర్తి, బలమును కలిగించు శక్తిగాని, జీవితములో ప్రేమ, సంతోషం కలిగించే ఆనందముగాని, ప్రకృతిసిద్ధంగా, క్రమంగా, కలుగవచ్చు. కాని ప్రశాంతత లేకుండా ఏ యితర పరిస్థితి నిలకడగా వుండదు.

*

సాధకుడు పై మూడు మార్గాలలో దేనిలో నిష్ణాతుడో తద్వారా దైవత్వమునకు దారి కనుగొంటాడు. కాని ప్రశాంతత అందరికీ ఆవశ్యకము. ప్రశాంతత, స్వచ్ఛత లేకుండా దైవత్వమును అందుకోలేము.

*

రెండు ముఖ్యమైన విషయాలు సాధనకు పునాదులు — చైత్య పురుషని మేల్కొలుపుట, ఉన్నతమైన ఆత్మావగాహన. చైత్య పురుషని మేల్కొలుపుటకు శ్రీమాతపై ఏకాగ్రత, ఆత్మార్పణ, ఋజువైన మార్గము. ఆత్మావగాహనకు మానసిక ప్రశాంతి, నిశ్శబ్దము మొదటి నియమము. తరువాత విముక్తి, స్వేచ్ఛ, విశాలత,

అనుభూతిలోకి వస్తాయి. నిశ్శబ్దతతో కూడిన నిశ్చలపు స్మృతిలో, దేనివల్లా లాగబడకుండా జీవించుట, ప్రతిచోట అందరిలో కలిగి, దైవత్వముతో ఐక్యము చెందుట జరుగుతుంది. అంటే మొదట 'సర్వాట్టు' తదుపరి 'సామ్రాట్టు' కావాలి.

*

మనస్సు నిశ్చలంగా వున్నపుడే ప్రశాంతి కలుగును. మరియు ఆ ప్రశాంతిలో అన్ని దివ్యానుభూతులు వచ్చి చేరుతాయి. మనస్సు కానప్పుడు, దానికన్న ఉన్నతమైన ఆత్మ అక్కడ వుంటుంది.

*

జీవాత్మలకు ఆధారభూతంగా వున్నట్టి ఆత్మయే పరమాత్మ. పరిణామంలో క్రమంగా వృద్ధిచెందువాడే చైత్యపురుషుడు (అంతరాత్మ). భగవంతునిలోని జీవాత్మలు పరిణామానికి గురికావు. మనలో చైత్యపురుషుడు మన మనస్సు, ప్రాణము, భౌతికముల వెనుక దాగియున్నాడు. ఈ రెంటికి మధ్యనున్న తెరను తొలగించడమే 'ముక్తి' యనబడును. ఆ తెర తొలగాలంటే సమగ్రమైన విశాలమైన ప్రశాంతతను పొందగలగాలి.

*

ప్రశాంతి పొందినపుడే మనలోని ప్రాణిక భాగమును పరిశుభ్రము చేయుట సులభమగును. ఇంకేమీ చేయకుండా, శుభ్రము చేయుచూ పోతే, నీవు చాలా నెమ్మదిగా పురోగతిని సాధిస్తావు. ప్రాణిక భాగము మళ్ళీ మళ్ళీ మలినమవుతూ వుంటుంది. ఒక వందసార్లు దానిని పరిశుభ్రం చేయవలసి వుంటుంది. ప్రశాంతత దానంతట అదే శుభ్రమైనది. అందుచేత దానిని సాధిస్తే నీ పరమావధిని సాధించినట్లే. అడుసు తొక్కడం, కాళ్ళు కడగటం తెలివైన పని కాదు.

*

ఈ ప్రశాంతి బాహ్యా బంధాలనుండి మనకు విముక్తి కలుగచేస్తుంది. భగవద్గీతలో పరమాత్ముడు చెప్పిన 'ఆత్మరతి' సిద్ధిస్తుంది. ఐతే, ఇతరులతో సంబంధాలు వున్నంతవరకు ఈ ప్రశాంతిని నిలకడగా వుంచడం కష్టమే. మన చైతన్యానికి బాహ్యా

విషయాలతో సదా వ్యవహరించడం బాగా అలవాటు. అందుచేత మళ్ళీ పాత స్థితి వైపు పరుగెత్తే అవకాశముంది. అందుచేత మనము దానిని స్థిరముగా ఉంచుటలో అతి జాగ్రత్తగా వుండాలి. ఒకసారి స్థిరపడితే దాని సంగతి అదే చూసుకుంటుంది. బాహ్య సంబంధాలను ఉపరితలంలో వుంచి, ఉన్నతమైన శాంతస్థితిని చైతన్యానికి కలుగ జేస్తుంది.

*

అవును, ఈ అంతర్మనస్సు సరియైనదే. శాంతము, నిశ్శబ్దములలో నివసించుట మొదటి ఆవశ్యకత. విశాలత్వము గురించి ఎందుకు చెప్పానంటే, శాంతి, నిశ్శబ్దముల యొక్క విశాలత, అంతర, బాహ్యములకు మేలు కలయిక కలిగించు పునాది. దీనినే యోగులు వ్యక్తిగతమైన మరియు విశ్వవ్యాప్తమైన ఆత్మస్వరూప ముగా గుర్తిస్తారు.

*

విశాలత, ప్రశాంతత యోగస్థితికి పునాది. దీనివల్ల అంతర్గతమైన అభివృద్ధి, అనుభవము ప్రాప్తిస్తాయి. విశాలమైన ప్రశాంతతను భౌతిక చైతన్యంలో నెలకొలిపినపుడు, (శరీరములో అన్ని కణ ములలోనూ పూర్తిగా నిండివున్నపుడు) పూర్తి రూపాంతరము నకు ఆధారమవుతుంది. నిజానికి విశాలత, ప్రశాంతత లేనిదే రూపాంతరము సాధ్యము కాదు.

అనువాదం: చావలి రామమూర్తి, సి. కె. రామనాథ చెట్టి

∴

మనలో అంతర్గత శాంతిని నెలకొల్పేదెలా?

ప్రశ్న: శాంతి, స్వచ్ఛత, తేజము మొదలైనవి ఏ స్థాయినించి వెలువడుతాయి?

శ్రీఅరవిందులు: ఉన్నతమైన ఏ స్థాయినించైనా సరే, చైత్యస్థాయి నుండి కూడా, శాంతి, స్వచ్ఛత రావచ్చును.

ప్రశ్న: వివిధములయిన కార్యక్షేత్రాలలో పాల్గొంటూ కూడా ప్రశాంతముగా వుండుట ఎట్లు సాధించగలము.

శ్రీఅరవిందులు: మానసిక, ప్రాణిక, భౌతిక క్రియలకు అతీతముగా, ప్రత్యేకమైన, ప్రశాంతమైన చైతన్యమును కలిగియుండడం ద్వారా యిది సాధ్యము.

*

ఈ శాంతి, సౌలభ్యము, మనలో చాలా లోతుగా ఎందుకు అవగతం అవుతున్నదంటే చైత్యపురుషుడు మానసిక, ప్రాణిక, చైతన్యములకంటే చాలా లోతుగా వున్నందువల్ల. ఏకాగ్రచిత్తముతో ధ్యానము చేయడం వల్ల చైత్యపురుషుని ఉనికిని తెలుసుకోగలుగుతాము. మన ప్రశాంత ఆనంద స్థితిని ఇంకా గాఢంగా చేయాలంటే మన భౌతిక చైతన్యంలోకి చైత్యపురుషుని ఆహ్వానించాలి. దీనిని క్రమబద్ధమైన ఏకాగ్రతతో, ధ్యానంతో, ఉన్నత చైతన్యాన్ని చేరుకోవాలనే ప్రగాఢ ఆకాంక్షతో దీన్ని సుళువుగా సాధించవచ్చును. అంతేకాదు, దీనిని కర్మమార్గం ద్వారా కూడా చేరు మార్గమున్నది. మన పనిని శ్రద్ధాభక్తులతో చేయడం ద్వారా, దైవకార్యమును, స్వంత విషయములనుకుని నిర్వర్తించుట ద్వారా, శ్రీమాతను మన హృదయంలో ప్రాణప్రతిష్ట చేయడం ద్వారా సాధించవచ్చు. కాని ఇది పరిపూర్ణముగా నిర్వర్తించుట సులువుగాదు.

*

శాంతి, సంతోషము ఎల్లపుడూ శాశ్వతముగా వుండగలవు. కాని యిది ఎల్లపుడూ మానసికముగా దైవత్వముతో సాన్నిహిత్యం ఏర్పరచుకొనుట, దైవత్వముతో స్థిర నివాసము వలన మాత్రమే సాధ్యము. ఇది సహజముగా బాహ్య, మనః, ప్రాణచైతన్యములకు సులువుగా ప్రాప్తించదు. అంతరాత్మకు అనగా చైత్యపురుషునికి మాత్రమే ప్రాప్తిస్తుంది.

కాబట్టి, ఎవరైతే యోగమును శాంతి, ఆనంద మార్గములో నడిపించుకుంటారో వారు తప్పక ఆత్మలో నివసించడానికి సిద్ధమై వుండాలి. బాహ్యమైన మానసిక, భావోద్వేగ ప్రకృతిలో వుండకూడదు.

*

బాహ్య విషయముల ఆకర్షణలకు లోనుగాకుండా వుండుట, యోగము యొక్క మొదటి సూత్రము. ఈ నిస్సంగత్వములోని శక్తికి స్వేచ్ఛనిచ్చి, శాంతివైపు, నిజమైన చైతన్యములోనికి తీసుకు వెళుతుంది. (అన్ని వస్తువులలో దైవత్వమును చూడగలిగినప్పుడే, ఆ వస్తువులు యోగానికి విలువను చేకూర్చుతాయి. ఆ వస్తువులు, వాటి కోసంగాని, కోరికలను తీర్చుకోవడానికిగాని కాకుండా, వాటిలోని దైవత్వం కోసం, దైవకార్యమునకు మార్గమువలె, స్వయంవ్యక్తం కావాలి.)

*

శాంతి — నాలుగు భాగములు

సమతా శాంతి: సుఖం హాస్యమితి శాంతి చతుష్టయమ్।

అంతర్లీనమైన శాంతికి ఆధారం సమత — అనగా అన్నిరకము లైన బాహ్యవిషయముల యొక్క దాడులను, రూపములను, శాంతమైన, సమానమైన మనస్సుతో స్వీకరించడము.

అవి సంతోషకరమైనవైనా, కాకపోయినా; అదృష్టమైనా, దురదృష్టమైనా; సుఖమైనా, దుఃఖమైనా, గౌరవమైనా, అవమాన మైనా; పొగడ్తయైనా, నిందయైనా; స్నేహమైనా, శత్రుత్వమైనా;

పాపి యడల, పుణ్యాత్ముని యడల లేదా భౌతికంగా శీతోష్ణ స్థితులు. వీటిలో సమత్వమును చూడగలుగుట. సమతను సాధించి నప్పుడే శాంతి నిర్దుష్టంగా వుండును.

*

'సమత', 'శాంతి' అనబడే స్థితులు ఇంకా సులభంగా మనలో స్థాపితం కావాలంటే, వాటిని ఊర్ధ్వచైతన్య స్థాయిల నుండి మన లోకి దిగి వచ్చేలా చేసుకోవాలి. అప్పుడు అవి మనలోకి ప్రవే శించినట్లు, మన వ్యక్తిగత చైతన్యాన్ని ఆక్రమించినట్లు తోచును. ఇక మన వ్యష్టి చైతన్యం సువిశాలమైన సమిష్టి చైతన్యపు నిశ్శబ్ధతలోకి విలీనం కావడమే తరువాయి.

*

పైనుంచి శాంతిని నీ శిరస్సు పైన దిగినట్లు నీవు భావము పొందుట మొదటి అడుగు. నీవు దానిలో అనుభవపూర్వకమైన సంబంధమును కలిగించుకోవాలి. అది నీలో అవరోహణ ద్వారా ప్రవేశించి, నీ మానసిక, ప్రాణిక, భౌతిక చైతన్యములలో నిండి, నిన్ను ఆవరించి, నీవు అందులో జీవించునట్లు చేస్తుంది.

*

సాధనకు అసలైన పునాది ఏదో తెలుసుకున్నాము. జ్ఞానము, బలము, ఆనందము కలుగుటకు యీ ప్రశాంతత, ఆత్మార్పణ తగిన పరిస్థితిని కల్పించును. దానిని పూర్తిగా రానిమ్ము.

మనము పనిలో నిమగ్నమైనప్పుడు, అది మనలో వుండదు. అది అసలైన మనస్సుకే పరిమితమై నిశ్చలముగా, నిశ్శబ్దముగా వుంటుంది. నూతన చైతన్యము పూర్తిగా మనలను ఆవహించినపుడు అది మన పూర్తి స్వభావాన్ని, ప్రకృతిని, ప్రాణిక, భౌతిక చైతన్యాలను పూర్తిగా ఆవరిస్తుంది. అప్పుడు మనలోని ఈ లోపము అదృశ్యమగును.

నీ మనస్సులోని యీ ప్రశాంత స్థితి, శాంతమును, విశాలతను పూర్తిగా పొందాలి. నీలోని ప్రతీ చోట దాని అనుభూతిని పొందాలి. అప్పుడే నీవు చేసే క్రియలకు ప్రశాంతత ఆధారమవుతుంది. నీ చైతన్యం విశాలమైనప్పుడు, నీకు పైనుండి

కూడా ఎక్కువ ఫలితము సిద్ధించును. ఈ శక్తి క్రిందికి వచ్చి నీకు బలమును, ప్రకాశమును, శాంతిని, నీ తత్త్వములో కలిగిస్తుంది.

అనువాదం: చావలి రామమూర్తి, సి. కె. రామనాథ చెట్టి

∴

శాంతి అవరోహణము

స్వర్గ వీధులలో నుంచి దిగివచ్చిన నిశ్శ్వాసం,
సంభృతమైన ఒక సాన్నిధ్యం, మేల్కొన్న మార్గదర్శక జ్యోతి,
ఉపకరణాలను క్రమ్ముకొంది నైశ్చల్యం;
ఒక్కో వేళ చంద్రకాంత శిలాస్మారక నిర్మితి వలె సంబద్ధం,
శిలా ప్రశాంతి, శరీరం పాద పీఠమై
అనంత శాంతి ఆకృతికి సహాయకమై.

('సావిత్రి' నుంచి)

*

ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక చేతనలోని శాంతి, శక్తి, తేజస్సు, ఆనందము అన్నీ తెరమరుగుననే ఉన్నవి. వీటి అనరోహణకు ఊర్ధ్వముఖంగా నివృతమై ఉండటం అవసరం. ఒక విస్తృతమైన కేంద్రీకృతక మైన ఆనుకూల్యం, మనస్సు ఉపశమించిన స్థితీ ఈ అవరోహ ణకు ఉత్తమ సందర్భాలు.

*

నీవు దానిని క్రిందకు లాగవలెనని నా ఉద్దేశ్యము కాదు. ఈ ఊర్ధ్వగతిలో పరిపూర్ణమైన ఆకాంక్షలో అది ప్రవేశించటానికి తోడ్పడాలి.

*

పైనుండి ఒత్తిడిని అనుభవించటం ఆవశ్యకం కాదు. ఎవరైనా తనలో ఏమైనా సంభవించేప్పుడు శక్తి ప్రవహిస్తున్నప్పుడు, శరీరంలో

ఆవిష్కరించుతున్నప్పుడు శక్తి యొక్క ఒత్తిడిని అనుభవానికి రావచ్చు. ఆవిష్కరించుకునేది శాంతియో నీరవతయో ఐనప్పుడు ఒత్తిడి కలుగదు.

*

శాంతి, శక్తి, తేజస్సు, ఆనందము ఈ నాల్గింటి అవరోహణం ప్రకృతిని రూపాంతరీకరిస్తుంది.

*

ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం శాంతి, శక్తి, తేజస్సు, ఆనందం అనే నాల్గింటివల్ల రూపుకడుతుంది. అవే ప్రధానమైన అనుభవాలు. ఇవి కాకపోతే మరేవి?

*

శాంతి తాను దిగివచ్చేందుకు మిగతా మూడింటి కోసం ఎదురు చూస్తుందని నేను భావించను. ఎక్కువ సందర్భాలలో అది తనంత తానే మొదట దిగివచ్చి మిగిలిన వాటితో 'కదలిరండి, నేను మీ కోసం చోటు సిద్ధపరచివుంచాను' అని అంటుంది.

*

ఔను, అవరోహణం జరిగినప్పుడు అవి తప్పకుండా దృఢ భూమిక మీదకు దిగి రావాలి. అందుకే శాంతి మొదట దిగి రావటం అవసరం, అంతేకాదు, అది దృఢమైనదిగా ఘనమైన దిగా ఉండాలి. ఏమైనా దాన్ని నిలుపుకోవటం ప్రథమ కర్తవ్యం. తరువాత అధికాధికంగా అది యిక్కడకు దిగివచ్చి స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకొంటుంది. ఒకసారి శాంతి, బలమూ నిలచిపోతే ఏది దిగివచ్చినా, ఏ పరిమాణంలోనైనా — అది ఆనందమైనా జ్ఞాన మైనా భరించవచ్చు.

*

మనస్సు నీరవంగా నిలచినప్పుడు, తరచుగా పరివ్యాప్తమైన శాంతి సంపూర్ణంగా దిగివస్తుంది. ఆవ్యాప్త శాంత స్థితిలో మనస్సునకు పైన ఉన్న నీరవమైన ఆత్మ సర్వతోవ్యాప్తమై సాక్షాత్కరిస్తుంది.

*

నిశ్చయంగా చెప్పడం కుదరదు కాని సాధారణ రీతిలోనే ఒకింత శాంతి, శక్తి, తేజస్సు అతిమానస స్థాయి నుండి దిగివస్తుంది. ఫలితంగా వాని కదలికల వల్ల మనస్సు ఉపరితలాన దాని, ఉన్నత భూమికలలోకి విశ్వచేతన నివృతమవుతుంది. చాలా మంది విశ్వ చేతన వైపు మొదట విచ్చుకుంటారు. ఉచ్ఛతర శాంతి తేజస్సుల ఆధారం లేకుండా ఇది అసంయోజిత అనుభవాల సమూహాన్ని మాత్రమే తీసుకు రాగలదు.

*

ఈ అవరోహణ తొలుత శిరస్సులోనికి, తరువాత కంఠంలోనికి తరువాత వక్షస్సులోనికి దిగిరావటం మామూలు. ప్రాణికశక్తులు అడ్డురావటం వలన నాభిక్రిందికి ప్రవేశించటానికి పెద్ద అవరోధం ఉంటుంది. ఈ అడ్డుగోడను దాటితే, యింకా క్రిందకు దిగటానికి ఎక్కువ కాలం పట్టదు. ఇంత కాలం పడుతుందనే నియమమేమీ లేదు. కొందరిలో యిది వరదవెల్లువ వలె క్రిందికి సాగుతుంది. మరికొందరిలో ఈ అవరోహణం క్రమబద్ధంగ సువ్యక్తంగా ఎక్కువ అవుతూ వుంటుంది.

*

శాంతిని హృదయంలోకీ, నాభిలోకీ అవరోహింప జేయాలి. అందువల్ల ఒక విధమైన స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది. ఈ స్థిరత అప్రతిహతం కాదు. ఆకాంక్ష వలన, అచంచల సంకల్పం వలన, నీవు దివ్యత్వాన్ని ఆహ్వానించగా నీ ప్రకృతిలోని భాగాలలో దాని అభిముఖం కాని వాటిని తిరస్కరించటం వలన యిది సాధ్యం. వేరే మార్గం లేదు.

*

శాంతి (నీలోకి) అవరోహించటం — సామాన్యంగా ఒక చల్లని స్పర్శ వలె అది స్ఫురిస్తుంది. ఎప్పుడూ అశాంతి అనే జ్వరం ఉండటం వలన మానవుని ప్రాణికస్థితి దీన్ని అత్యంత శీతలంగా భావిస్తుంది.

*

సాంద్ర శీత ఘనమైన శాంతి నీ శరీరంపై ఒత్తిడి తెచ్చి దాన్ని కదలలేకుండా చేస్తున్నదనే వివరణ — మన యోగం ప్రతిపాదించే ఉచ్చతర చైతన్య అవరోహణాన్ని సూచిస్తున్నది. మొదటగా, గాఢమైన, తీవ్రమైన సాంద్రమైన శాంతి అనే ద్రవ్యం సామాన్యంగా దాని శక్తుల అవరోహణ — ఎక్కువమంది అనుభవంలోకి వచ్చే అంశం యిది. మొదట అది ధ్యానవేళల్లో వచ్చి నిలుస్తుంది. లేదా స్తబ్ధత, కదలనేరమి లేకుండా ఈ శాంతి కొంత ఎక్కువ సమయం ఉండి తొలగిపోతుంది. కాని సాధన నియతంగా సాగిపోతే అది తరచుగా వస్తూ ఎక్కువ సమయం నిలుస్తూ చివరకు చిరమైన గాఢమైన శాంతిగా అంతర స్థిరతగా నిలచి పోతుంది. ఈ రాకడ చైతన్యపు సహజ లక్షణమై నూతన చైతన్యానికీ, శాంతికీ పునాదియై బంధవిముక్తి కలిగిస్తుంది.

చైతన్య స్థితిని గూర్చిన నీ భావన కేవలం మానసిక కల్పన. అది పరిహరింపదగింది. చైతన్యస్థితిలో శాంతి ఉంటుంది కాని అది దాని ప్రధాన లక్షణం కాదు. అది ఆత్మ లక్షణం. చైతన్యస్థితి వ్యక్తిలోని దివ్య లక్షణం. దాని ప్రధానశక్తి ప్రతి అంశాన్నీ దివ్యాభిముఖంగా మలచటం అది పవిత్రీకరించే జ్వాలనూ, ఆకాంక్షనూ, భక్తినీ స్పష్టంగా ప్రతీతమయ్యే సత్య తేజస్సునూ, అనుభవాన్నీ, సంకల్పాన్నీ, మొత్తం ప్రకృతిని మెట్లుమెట్లుగా రూపాంతరీకరించగల కర్మనూ తీసుకునివస్తుంది. హృదయంలోనూ, ప్రాణిక భాగాల్లోనూ, జీవిలోనూ సమస్థితీ, శాంతీ, నీరవతలు అవసరమే. ఇవి చైత్యదశను చేర్చేవి. ప్రాణిక భాగంలోని అశాంతి, తీవ్రవాంఛలు, ఉద్వేగమూ — అహంకార ముఖము లేదా ప్రపంచముఖమైనప్పుడు అది ఆత్మను కానరాకుండా జేసే యవనికలో ప్రధాన భాగం. దీన్నించి దూరంగా పోవటానికి చైత్త్య సరస్సులోనికి దూకాలి. అందువల్ల మానసిక కల్పనలకు దూరంగా ఉంటూ కేవలం దైవం యెడల ఆకాంక్షానుభవం, భక్తి, ఆత్మ సమర్పణలతో నిలిచి వుండటం అవసరం.

అనువాదం: ఆచార్య కోవెల ప్రసన్నాచార్య

అది అలాగే ఉంటుంది. ఈ శాంతి అవరోహణం, ఆ శాంతినీ విస్తృతినీ మారకుండా నిలిపి, నీ చైతన్యంతో తాదాత్మ్యం పొందే ద్రవ్యమై, నీలో ఐక్యమయ్యేదాకా కొనసాగాలి.

*

(మేధోభాగాలలో శాంతిని స్పష్టంగా అనుభవించటం) గురించి యిలా అనుకుంటున్నాను. దిగివచ్చే ఈ శాంతి — భౌతికంగా ఘనముగా 'దేహకణాలలో శాంతి' గా అనుభావ్యంగా అవుతున్నదనీ, అయిందనీ భావించాలి. ప్రతీ అంశం 'ద్రవ్యమే' అది శాంతియైనా, చైతన్యమైనా ఆనందమయినా. అయితే ద్రవ్యం యొక్క తత్త్వంలో భిన్న భిన్న స్తరాలు ఉంటవి.

*

వ్యక్తిలో సంపూర్ణంగా శాంతి నెలకొన్న తరువాత ఈ అంశాలు (అధః ప్రాణిక దశలోని ప్రతిక్రియలు) ఏవీ దాన్ని చలింపజేయలేవు. అవి ఉపరితలం మీద బుద్బుదాలవలె కాన రావచ్చును. అప్పుడు ఒక సూచనవలె అటు చూచినా, ఉపేక్ష వహించినా రెండు సందర్భాలలోనూ అవి ఏమాత్రం ప్రభావం చూపలేవు. వికలం చేయలేవు.

ఈ విషయం వివరించటం కష్టం. ఒక విధంగా యిది పర్వతం మీద రాళ్ళు విసరినట్లు. పర్వతం జాగృతమై ఉంటే రాళ్ళు తగిలిన సంగతి కొంచెం తెలియవచ్చు. అయితే ఈ అంశం ఎంతో తేలికదే. ఉపరితలానికే చెందిన, ఏమాత్రం ప్రభావం చూడలేని విషయం. చివరకు ప్రతిక్రియ కూడా అంతర్ధానమవుతుంది.

*

ఒక వేళ శాంతి, నీరవత పరిపూర్ణంగా నెలకొల్పబడితే, ఉపరితలాన ఎన్ని కదలికలు వచ్చినా, చెదరగొట్టటం కానీ, తొలగించడం కానీ, చేయలేవు. అది విశ్వంలోని స్పందనలను భరించ గలుగుతూనే స్వస్థితిలో ఉండగలదు.

*

ఉపరితలాన ఎంత అల్లకల్లోలం ఉన్నా అంతర్వ్యక్తిలో స్థాపిత మైన శాంతిని అనుభవించడం సాధారణమైన అంశమే. తన సమగ్ర వ్యక్తిత్వంలో విశృంఖలమైన సమత్వాన్ని సాధించే ముందు — యోగి సామాన్యంగా ఈ స్థితిలో ఉంటాడు.

*

పరమసత్యం మనస్సునూ ఆత్మనూ తాకినప్పుడు ప్రాధమికమైన ఆత్మానుభవ లక్షణం — విస్తృతమైన తేజోవంతమైన సత్తతోడి ఎరుక కలిగి, పృథు సముద్ర తరంగమైన శాంతి తాకిడిని పొందటమే. ఇంతకన్నా కోరదగిన ప్రారంభిక ఆధారదశ ఏమీ ఉండదు. అది ఒక శిలావేదిక. దాని మీద మిగిలినదంతా నిర్మించాలి. అంటే అది నిశ్చయంగా ఒక సాన్నిధ్యాన్ని కాదు — నిజంగా సాన్నిధ్యమే. దాని లక్షణాన్ని శంకించి, అంగీకరిం పక తిరస్కరించటం, అనుభవాన్ని బలహీన పరచటం గొప్ప అపరాధమవుతుంది.

దీన్ని నిర్వచించే పనిలేదు. దీన్ని ఒక మూర్తరూపంగా మలిచే ప్రయత్నమూ కాకూడదు. ఈ సాన్నిధ్యం దాని స్థితిలో అనంతమైంది. నిశ్చలమైన అంగీకృతి ఉంటే అనివార్యంగా అది తన శక్తిచేత స్వయంగా, తనలోనుంచి ఆంశికంగానైనా ఆవిర్భూ తమవుతుంది.

*

ఈశ్వరుని లేదా ఆత్మలోని శాంతిలో సంపర్కము కలిగినప్పుడు, శ్రీమాత శక్తి లేదా ఉన్నత భూమికల శక్తిలో సంచారము కలిగినప్పుడు — ఉచ్ఛతర స్థితుల ద్వారము నివృతమైనప్పుడు కొన్ని సాధారణములైన అనుభవాలు సాధనలో కలుగుతవి. ఆ అనుభవాలేమిటో అతనికి సహజంగానే తెలియరావు. కాని అతని వర్ణన కచ్చితంగా ఉంటుంది. "ఎంతసుందరంగా శమితమై స్థిరంగా ఉన్నది! వీటిలో ఒక చిన్నతరంగం కూడా లేదన్నట్లు. సాన్నిధ్యాన్ని నా జీవనంలో ప్రవేశించినట్లుగా భావిస్తున్నాను. అయితే అది ధ్యానములో పరమ నిశ్శబ్దము, శమితము అవుతు న్నది" ఈశ్వరుని నీరవ శాంతస్థితి లేదా తన విశిష్టమైన శాంత

నీరవస్థితిలోని దైవము యొక్క మేలైన వర్ణన దీనికన్న వేరే ఉండదు.

*

ఆధ్యాత్మిక శాంతి మానసిక శాంతి కన్నా అనంతమైందీ, వేరైంది. దాని ఫలితాలు వేరే. స్పష్టమైన ఆలోచన, కొంత నిగ్రహము, సమతుల్యము, సాత్త్విక దశ — వీటికి మించినవీ ఫలితాలు. అది సమగ్రంగా వ్యక్తమై వ్యవస్థలో దీర్ఘకాలం నిలచి ఉండాలి. లేదా తాను దానిలో వ్యాపించి వున్నట్లు భావించి శిరస్సు మీద అన్నివైపులా చొచ్చుకుపోతూ, శరీరంలోని ప్రత్యంశంలోనూ చివరకు కణాలలోనూ వ్యాపించగలిగినప్పుడు గొప్ప ఫలితాలు సమకూరుతాయి. ఉపరితలం మీద సంఘర్షణ, అల్లకల్లోలం ఉన్నా — అవి చలితమైన గాఢ పరివ్యాప్త ఘన శాంతస్థితిని అది కలిగివుంటుంది. నేను నా యవ్వనంలో నీవు వర్ణించిన సాత్త్విక వర్గానికి చెందిన వాడినే. కాని పైనుంచి శాంతి దిగివచ్చినంతనే నేను పరిపూర్ణంగా భిన్నవ్యక్తినైనాను. సత్త్వగుణం — నిర్గుణంగా మారిపోయింది. వ్యతిరేక ముఖమైన నిర్గుణం అనుకూల ముఖమైన త్రైగుణ్యాతీతముగా మారిపోయింది.

*

రెండు సాధ్య దశలు ఉన్నాయి. ఒకటి ఆనందమూ, రెండవది సమస్థితి తోడి మహాశమము — దీనిలో సౌఖ్యమూ, దుఃఖమూ ఉండవు. రెండవ స్థితి కలిగితే అనంతరం అనంతమైన చిరదీర్ఘమైన ఆనందం ప్రాప్తమగుట సాధ్యమే.

*

సఫలమైన సాధనకు ఆధారమైన అంశాలు నీవు అనుభవించే శమిత స్థితీ నీరవతలు, వాటివల్ల నీవు పొందే సంతోషమున్నూ. ఒకసారి అది పొందిన తరువాత సాధన సుస్థిరమైన స్థితిలో నెలకొన్నట్లు నిశ్చయించుకోవచ్చు. ఈ శమిత స్థితి నెలకొనిన అనంతరం, నీవనుకొన్నట్లు లోపల దాగివున్నదంతా బయటకు వెలువడటం నిజమే. ఈ శమిత స్థితి తెచ్చే సుఖం బాహిర వస్తువు

లేవైనా సరే అవి తెచ్చే సౌఖ్యంకన్నా చాలా అసాధారణమైంది. ఈ రెంటికీ పోలికే లేదు.

*

మనస్సు యొక్క ఉదాసీన వైఖరి మంచిదే. కానీ ఆ ఉదాసీనత సత్యానికీ దివ్యశక్తి స్పర్శకూ మాత్రమే వర్తించేట్లు శ్రద్ధ వహించు. నీవు అధః ప్రకృతి సలహాలకూ ప్రభావాలకూ మెతకగా ఉంటే నీవు సాధనలో పురోగమించలేవు. నీవు వ్యతిరేక శక్తుల ప్రాబల్యానికి లొంగిపోగలవు. అందువల్ల సత్యమైన యోగమార్గం నుంచి దూరం కాగలవు.

*

ఎప్పుడైతే శాంతి గాఢంగా పరివ్యాప్తమై ఉంటుందో అది సామాన్యంగా వ్యక్తికి అంతర్గతంగా ఉంటుంది. బాహిరమైన విభాగాలు సాధారణంగా ఒక స్తరానికి చెందిన శాంతిని మాత్రమే పొందగలవు. అంతర్వ్యక్తిలోని గాఢశాంతి పెల్లుబికినప్పుడే అవి దాన్ని పొందుతాయి.

*

అవును, నిశ్చయంగా. శాంతి అతర్వ్యక్తిలోనే ఆరంభమవుతుంది. అది ఆధ్యాత్మికమూ, చైత్త్య సంబంధమూ. కాని అది సక్రియమై ఉన్నప్పుడు బహిర్వ్యక్తిని ముంచెత్తుతుంది. అంటే అంతస్సులోని శాంతిప్రవాహంవల్ల సామాన్యమైన అశాంత మనస్సు, ప్రాణికము, భౌతికము పూర్తిగా ముంచెత్తబడుతాయి. లేదా ప్రగతి పొందిన దశలో — స్వతస్సిద్ధంగా, మౌలికంగా అంతర నీరవతను, శాంతిని కలిగి వుండటం వలన భావనలూ, శక్త్తాలూ, ఉద్రేకాలూ, సంవేదనలూ పాక్షికంగా కానీ పూర్ణంగా కానీ పరివర్తితములవుతాయి.

*

నిజమే. శాంతి బాహ్యచైతన్యం లోనికి కూడా నిశ్చితంగా ప్రవేశించి వుండవచ్చు. దాని నిర్దిష్ట కార్యమూ అదే. మన శరీరం లోపరహితంగా శాంతినీ స్థిరతనూ భరించగలదు. ఆ శక్తి యొక్క సంపూర్ణ క్రీడను అనుభవించగలగటం మిక్కిలి కష్టమైన పనే. మొదట దానిలో శాంతి నెలకొల్పబడితే ఏ సమస్యా ఉండదు.

*

ఉదాసీన వైఖరితో కలిసిన తామసిక శాంతి వలన ఎట్టి ప్రయోజనము చేకూరదు. మన లోపలి అలజడిని పూర్తిగా ఉపరితలం పైకి లేదా మన చైతన్యం నుండి బయటకు త్రోసివేయగలిగిన శక్తి ఒక ఘన ప్రశాంతికి మాత్రమే కలదు.

*

నిజంగా అవి ఉచ్ఛతర చైతన్య స్తరాల క్రియా సందోహామైతే — అవే ఆవరించితే అహంతో పలుచబడుతుంది. సాధకుడు విశ్వవ్యాప్తమైన మానసిక, ప్రాణిక, భౌతికసత్తల యొక్క ద్వారానికి ఉచ్ఛతర చైతన్యానికన్నా మించి ప్రతిస్పందన ప్రకటించితే అతడు విముక్తుడు కాలేడు. ఒక్కోసారి అహం కూడా వృద్ధి పొందుతుంది. చైత్యము మేల్కొని ఉంటే ఈ ప్రమాదమూ ఉండదు. తాను అహం స్థానంలో ఆత్మాభివ్యక్తిని సంపాదించుకుంటాడు.

*

నీవు విస్మృతినీ, శమిత స్థితినీ నిలిపి శ్రీమాత మీద ప్రేమను కలిగివుంటే అంతా కుశలమే. అప్పుడు నీ యోగానికి అది రెండింతల పునాది అవుతుంది. తన శాంతిలో స్వేచ్ఛలో శమిత దశలో ఉపరిభూమికల మీద నుండి, ఉన్నత చైతన్యం దిగి వస్తుంది. చైత్యపు నివృతి సర్వప్రయత్నాన్నీ, అప్రయత్న సిద్ధమైన కదలికనూ నిజమైన లక్ష్యం వైపుగా త్రిప్పి ఉంచుతుంది.

అనువాదం: ఆచార్య కోవెల సుప్రసన్నాచార్య

∴

అంతర్‌పురుష వియోగము

అంతరాత్మ ఒక పర్యాయము తన వేర్పాటుని పరిపూర్ణముగా నిర్ధారించినచో స్తబ్ధత సాగరమంత లోతైనప్పటికినీ దాని వేర్పాటునుండి తప్పించలేవు. యోగమును సుస్థిరమైన ఆధారముగా చేయాలంటే ఈ వేర్పాటును సమగ్రముగా స్థాపించుటయే సాధకుడు చేయదగిన ప్రథమ కర్తవ్యము. సర్వసాధారణముగా ఎప్పుడు శాంతి అంతరాంతరములలో బాగుగా స్థిరపడునో అప్పుడు ఈ వేర్పాటు స్థిరము, శాశ్వతము కూడ అగును.

*

ఎప్పుడు శాంతి, మానసిక మౌనము ఉండునో, అప్పుడు ప్రాణిక మనస్సు ఆ స్థానమును ఆక్రమించచూచును లేదా యాంత్రికమైన మనస్సు నిస్సారమును, అలవాటును అయిన ఆలోచనలతో ఆ స్థానమును ఆక్రమించుటకు ప్రయత్నించును. ఈ విధముగా త్రోసికొనివచ్చు బాహ్యావిషయములను తిరస్కరించుటలో సాధకుడు కడు జాగూరూకతతో ఉండవలయును. ఇందువలన ధ్యానావస్థలో కనీసము మానసిక, ప్రాణికముల యొక్క శాంతి, నిశ్చలత సంపూర్తిగా ఉండును. స్థిరము, దృఢము అయిన సంకల్పముండినచో దీనిని ఉత్తమముగా ఆచరింపగలవు. ఈ అంగీకారమే హృదయస్థిత పురుమని అంగీకారము. ఎవని మనస్సు శాంతియుతమ్ము, మౌనాంకితము అగునో వాడు ప్రకృతి కార్యము నుండి వేరుపడిన నిశ్శబ్దమైన పురుమడని తెలియగలడు.

నిశ్చలము, దృఢము, ఆత్మస్థితము, నిశ్చలబుద్ధి (ధీరత, స్థిరత) బాహ్యాప్రకృతి నుండి అంతర్ పురుష వేర్పాటు సహాయకారియే కాక అపరిత్యాజ్యము కూడ. జీవి ఆలోచనా భ్రమణమునకు లేదా జీవాధార ఆలోచనల సంక్షోభమునకు బానిస అయినంత వరకు ప్రశాంతముగ నుండుట కాని, ఆత్మ స్థిరత్వముతో నుండుట గాని, జరుగదు. తాను విరక్తి చెందుట, దాని యందుండలేకపోవుట, తన నుండి వేరుపడిన అనుభూతి అత్యావశ్యకము.

అనువాదం: నండూరి వేంకట సత్య రామారావు

శాంతియే సర్వము కాదు

విస్తృతము, మహత్తైన శాంతియుత అనుభూతియే 'ఆత్మ' లేక 'బ్రహ్మ' మని చెప్పబడును. ఆత్మ లేక నిశ్శబ్ద బ్రహ్మమును అనుభవంలోనికి తెచ్చుకొనుటయు, ఆ బ్రహ్మములో నివసించుటయు పలుయోగముల సమగ్రాశయము. మన యోగమున బ్రహ్మ సాయుజ్యము మొదటి దశ మాత్రమే. మన చైతన్యమును దివ్య చైతన్యమంత గొప్పగా వృద్ధిచెందుటను రూపాంతరమనెదరు.

*

శాంతి ఆవశ్యకమగు ఆధారమే కాని అది ఒక్కటే చాలదు. అది స్థిరము, శాశ్వతము అయినచో అంతారత్మకు విమోచనము కలిగించి, బాహ్యావర్తనమునకు ప్రశాంత నిశ్చలసాక్షియై వుండును. అది సన్యాసి యొక్క విమోచనము వంటిది. కొన్ని అవస్థలలో వ్యక్తి పూర్వ స్వభావమును ప్రాకృతిక స్మృతులలోనికి త్రోసి బాహ్యాస్థితికి కూడ విమోచనము కలిగించును. కాని అది విమోచనమే కాని రూపాంతరము (పరివర్తనము) మాత్రము కానేరదు.

*

ఏకత్వంలో, నిర్వ్యక్తికతతో గూడిన గుణాల క్రీడనుంచి ముక్తమైన ఒక సత్త ఇక్కడ తప్పకుండా వుంది. మనస్సు, శరీరం ద్వారా, మన సర్వసంబంధాల కుంజిక (key) ను, వీటి యదార్ధ రహస్యాన్ని కనుగొనడానికి అనాది కాలం నుంచి ప్రయత్నిస్తున్న ప్రకృతిగతమైన సంఘర్షణల నుంచీ, విక్షోభాల నుంచీ, ఈ నిర్వ్యక్తిక సత్త మనను పైకి తీసుకుపోతుంది. మానవజాతి యొక్క అత్యున్నత అనుభవం ఏమంటే, పరతత్త్వం, మన మానసిక, ప్రాణిక సత్త కంటే సదా ఉచ్ఛతరమైన సత్తను చేరే, ఆ సత్తతో తనను తాను నిర్వ్యక్తికం, ఏకత్వపూర్ణం, శాంతం, ఆత్మ సమాహితం (self-gathered), మనః ప్రాణాల కంటె ఉన్నతం చేసుకొనే స్వయం స్థితం (self-existent), కనుకనే సుస్థిర శాంతి,

ఆంతరిక స్వాతంత్ర్యం పొందవచ్చు. కనుక, ఇది జ్ఞానయోగానికి మొదటి లక్ష్యం. ఒక అర్థంలో అయితే, దానికి విశిష్ట, ప్రధాన లక్ష్యం గూడ. కానీ, మనం నొక్కి చెబుతూ వచ్చినట్లు, మొదటి లక్ష్యమైనప్పటికీ, ఇదే సర్వం కాదు. మొదటిదైనా సమగ్ర లక్ష్యం కాదు. సంబంధాల నుంచి విముఖులమై, సంబంధాతీతంలోకి ఎలా చేరాలో, వ్యక్తిత్వాన్ని, బహుత్వాన్ని త్యజించి, నిర్వ్యక్తి కత్వం, నిర్విశేష ఏకత్వం లోకి ఎలా ప్రవేశించాలో, జ్ఞానం కేవలం ఇది మాత్రమే చెపితే, దాన్ని మనం పూర్ణజ్ఞానం అన కాలం. విశ్వసత్త దేన్ని కనుగొనడానికి ప్రయత్నిస్తున్నదో, దాన్ని, సంబంధాల సమస్త క్రీడయొక్క, బహుత్వానికి సంబంధించిన సమస్త వైవిధ్యం యొక్క, వ్యక్తిత్వాల సంపూర్ణ సంఘర్షణ, పారస్పరిక క్రియ (interaction) యొక్క ఆ కుంజికను, ఆ రహస్యాన్ని మనకు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. జ్ఞానం, మనకు ఒక భావనను అందిస్తే దాన్ని అనుభవం ద్వారా ఋజువు చేయక పోతే, అప్పుడు కూడా అది అసంపూర్ణమనే చెప్పబడుతుంది. మనం కుంజికను, రహస్యాన్ని పొందాలని తలుస్తున్నాం. దాని వల్ల అది అభివ్యక్తమయ్యే ప్రపంచాన్ని ఆ సత్యం ద్వారా నియంత్రితం చేయగలుగుతాం. ప్రపంచం యొక్క కేంద్రాభిముఖ, కేంద్ర విముఖ ప్రయత్నం (converging and diverging effort) తో దాన్ని ఉద్దేశానికి సంబంధించిన సామరస్య పూర్ణ చారితార్థ్యా నికి చేరగలుగుతాము. ప్రపంచ హృదయం కేవల శక్తినే మాత్రం కాక, చారితార్థ్యాన్ని కూడా అన్వేషిస్తున్నది. పూర్ణమైన, కార్య సమర్థమైన ఆత్మజ్ఞానం, దానికి ఈ శక్తినీ, చారితార్థ్యాన్ని ఇవ్వాల్సి వుంది. శాంతిమాత్రం, ఆత్మచారితర్థ్యానికి, సనాతన మైన ఒక ఆధారం. సీమారహితమైన ఒక నియమ విధానం, సహజమైన ఒక వాతావరణం మాత్రం అవుతుంది.

*

శాంతి ఆవశ్యకముగా మనదే. కాని శూన్యమైన లేక ధ్వంసమైన ప్రకృతి, సంహరించబడి ఛిన్నాభిన్నమైన శక్తులు, కలతచే నిర్వీ

ర్యమైనది శాంతి కానే కాదు. ఏలనన మనము వానిని అగ్ని జ్వాలలాంటి శక్తిచేత అశక్తము కావించితిమి. నిర్మలత్వము మన ఆశయమే. కాని నిర్వాణమైన చల్లబడిన, కఠినమైన తమస్సు కాదు. పరిపూర్ణత్వము, మన నుండి ఆవశ్యకముగా అధికార పూర్వకముగా అడుగ తగినదే కాని ఎప్పుడూ తనంతట తానుగా వ్యాపించు అనంతమును, సంకుచితమైన హద్దులచేత నిరంకుశముగా అడ్డగించుటచేత ఏర్పడు సంపూర్ణత్వమును కాదు. పరాప్రకృతి లోనికి పరివర్తనమగుటయే మన ఆశయము.

అనువాదం: నండూరి వేంకట సత్య రామారావు, జనస్వామి సుబ్రహ్మణ్య శాస్త్రి ('యోగ సమన్వయం' నుంచి)

∴

తురీయ జ్ఞానం ఏది: శాంతియా? ప్రహర్షమా?

అజ్ఞానం నుంచి అంతరాత్మ విముక్తికి మొదటి పునాది శాంతి, ప్రశాంతత, వికాసం, శాశ్వతమూ, అనంతమూ అయిన బ్రహ్మ యొక్క అచంచల స్వరూపం. అయితే సాధనా పూర్వకమైన శక్తి ఉన్నత భూమిక నధిష్ఠించిన ఆధ్యాత్మిక విభూతి — ఇవి యీ విముక్త శాంత స్థితికి పరిపూర్ణ అనుభవంలోకి, శాశ్వత సౌందర్య దర్శనంలోకి, నిర్వికల్ప నిరంజన దైవకృపలోకి తీసుకువెళతాయి. ఈ ఆనందం మార్మికమైన దైవవిభూతిలో సహజంగా ఉంది. ఇది విశ్వాత్మక ఆహ్లాద రూపమున విజ్ఞాన మయ చేతనయందు అంతర్నిహితంగా ఉంది. విజ్ఞానమయ పరిణామముతోబాటు పెరుగును.

కాని ప్రహర్షము క్రింది స్థాయిలో క్షణికమైన ఒక భావానుభూతిగా పేర్కొనబడింది. శాంతి అలాకాక తురీయ జ్ఞాన బోధగా భావించబడింది. అదే పరమపురుషుని అతిశ్రేష్ఠానుభూతి.

ఇది ఆధ్యాత్మిక భావపరిధిలో సత్యం కావచ్చును. కాని తొలి పారవశ్య స్పర్శ ఏదైతే ఉన్నదో అది ఆధ్యాత్మిక భావానికి సింహద్వారం అని భావించక తప్పదు. అయితే ఈ అనుభూతినే తురీయ ఆధ్యాత్మిక ఆనందంగా కొన్ని సందర్భాలలో స్వీకరించడం జరుగుతుంది. ఆ సమయంలో ఒక ఉత్కర్షము, ఉల్లాసము, ఉత్తేజన, ఒక హృదయోద్వేగం, ఒక ఆంతరిక స్పర్శానందం స్ఫురణకు వచ్చి ఏదో దివ్యానందం శరీరంలో పయనిస్తున్న అనుభూతి కలగవచ్చు. కాని అదే శాశ్వతానందానికి పునాది కాకూడదు, సరి కదా ఆధ్యాత్మిక దివ్యానంద వేళ ఉన్నత భూమికలకు అధిరోహించే వేళ ఉద్వేగాలకు, ఆవేశకావేశాలకు, ఒడుదుడుకులకు తావు లేదు. ఉండదు. దానికి బదులుగా అనంతమైన ఒక సనాతన ప్రహర్షపు భాగస్వామ్యం స్ఫురణకు వస్తుంది. అది సనాతనమైన పునాది నుంచి ఉద్గమించే భావ ధార; అది శాంతి, ప్రహర్షములొకటిగా కలసిపోయిన శాశ్వత శాంతిధార. అతిమానసం మాత్రమే అన్ని వైరుధ్యాలను సమన్వయం చేసి, అన్ని విభేదాలను అధిగమింపజేసి, విశాల ప్రశాంతిని, మేలైన ప్రమోదాన్ని (delight) కలిగించి చరాచర సృష్టి మధ్య ఏకతను సాధించగలదు. ఇదే ఆత్మసాక్షాత్కారానికి తొలి మెట్టు. ఈ ప్రశాంతత, ప్రహర్షం ఏకరీతిని పొంది, తీవ్రతను సంతరించుకొని శాశ్వతానందంలోకి పర్యవసిస్తాయి. అదే అనంతమైనది. దైవచింతనలో ఏదో ఒక స్థాయిలో ఎంతో కొంత మోతాదులో సర్వదా ఈ ఆధారభూత ఆధ్యాత్మిక జీవానంద ముండును. ప్రాకృతిక చలనాలను, ప్రాణ-శరీరముల సర్వక్రియా ప్రతి క్రియలను గూడా దానిచేత పరివ్యాప్తమగును. ఎవ్వరూ ఈ "ఆనంద నియమావళి" నుంచి తప్పించుకోన లేరు. విజ్ఞానమయ పరివర్తనము రాక పూర్వము సైతము మనిషి ఇటువంటి దివ్య సుందర ప్రమోదానుభూతుల్ని పొందుతుంటాడు.

అనువాదం: పురాణపండ రంగనాథ

∴

దివ్యజ్ఞానమయ శాంతి

సమస్త ఆధ్యాత్మిక జీవనమునందు అంతర జీవనమే ప్రథమ ప్రాధాన్యంగల వస్తువు. ఆధ్యాత్మిక మానవుడు సదా లోపల నివసించును. మఱియు మార్పుచెంద నిరాకరించు అజ్ఞానమయ ప్రపంచమున ఆతడు ఒక అర్థమున దాని నుండి వేరుగా నుండి, అజ్ఞానము యొక్క అంధకార శక్తుల బలాత్ప్రవేశము, ప్రభావముల నుండి తన అంతరజీవనమును రక్షించుకొన వలసియుండును. అతడు ప్రపంచము లోపల ఉన్నపుడు సైతము, దానికి బయట ఉండును, అతడు దానిపై పనిచేయుచో, తన అంతర ఆధ్యాత్మిక సత్త యొక్క దుర్గము నుండి పనిచేయును — అచ్చట అంతర తమ పవిత్ర గర్భాలయమున అతడు పరమసత్తతో ఏకముగా నుండును, లేక అచ్చట అంతరాత్మ పరమాత్మ లొక్కరే కలసి యుందురు. కాగా, విజ్ఞానమయ జీవనము, దేనియందు అంతర బాహ్యజీవనములకు, ఆత్మ ప్రపంచములకు నడుమ నుండు నిరోధము పరిష్కరించబడి, అతిక్రమించబడునో, అట్టి ఒక అంతర జీవనమగును. విజ్ఞానమయ పురుషుడు నిశ్చయముగా ఒక అంతరతమ సత్తను గల్గియుండును. మఱియు ఈ సత్త యందతడు తానొక్కడే భగవంతునితో నుండును. బ్రహ్మముతో ఏకముగా నుండును, అనంతము యొక్క లోతుల లోనికి స్వయం నిమగ్నుడై, దాని ఉచ్ఛతలతోను, నిగూఢమగు దాని ప్రకాశమయ అగాధములతోనూ సంసర్గము (communion) నందుండును; ప్రపంచములోని విషయములు గాని, తన స్వీయ కర్మ గాని, తన చుట్టు నున్నదంతయు గాని — ఏదియు ఈ లోతులను కల్లోలపరచ లేక అతిక్రమించ లేక ఈ శిఖరముల నుండి అతనిని క్రిందికి లాగ సమర్థము గాదు. ఇది ఆధ్యాత్మిక జీవనము యొక్క అతీతతా పార్శ్వము మఱియునది ఆత్మ స్వతంత్రతకు ఆవశ్యకము: ఏలన అట్లు అతీతముగా గూడ నుండనిచో, ప్రకృతియందు ప్రపంచముతో తాదాత్మ్యము ఒక విముక్త తాదాత్మ్యము గాక, ఒక బంధనాత్మక పరిమితియే

యగును. కాని అదే సమయమున తదంతర సంసర్గము, ఏకత యొక్క ఫలితముగా హృదయము భగవంతుని యందు ఏ ప్రేమను, భగవంతుని యందలి ఏ ఆనందమును అభివ్యక్తము చేయునో, ఆ ప్రేమానందములు సమస్త జగత్తును ఆలింగనము చేసికొని తమనుతాము విస్తరింప జేసికొనును. తన లోలోపల లభించు భగవంతుని శాంతి విశ్వము యొక్క విజ్ఞానమయ అనుభవమునందు సమత ధరించు ఒక విశ్వమయ స్థిరత (calm) లోనికి విస్తృతమగును: ఈ స్థిరత నిష్క్రియము మాత్రమే కాక, సక్రియమునై యుండును. అది తనను కలిసికొను దానినంతను శాసించునట్టి ఏకతయందలి స్వేచ్ఛయగును, అది తన లోనికి ప్రవేశించు దానినంతను ప్రశాంత పరచును, అతిమానస పురుషుడు నివసించునట్టి ప్రపంచముతో అతని సంబంధములపై అది తన శాంతి నియమమును విధించును. అతని అంతర ఏకత, అంతర సంసర్గము తన సర్వకర్మములందును తనతో నుండును మఱియు ఇతరులతో తన సంబంధములలోనికి ప్రవేశించును — ఈ ఇతరులు అతనికి ఇతరులుగా నుండరు కింతు ఏకమాత్ర సత్త యందు, తన స్వీయ వైశ్వ సత్తయందు తన యొక్కయే ఆత్మ లుగా నుందురు. ఇదిగో, ఆత్మయందు తన ఈ స్థితి మఱియు స్వేచ్ఛయే, ఆధ్యాత్మిక ఆత్మగా నుండుచునే సర్వజీవనమును తన లోనికి స్వీకరించుటకును, స్వయముగా అజ్ఞానము లోనికి ప్రవేశించకయే అజ్ఞానమయ ప్రపంచమును ఆలింగనము సైతము జేసికొనుటకును అతనికి సామర్థ్యము నిచ్చును.

అనువాదం: చెలసాని నాగేశ్వరరావు ('దివ్యజీవనం' నుండి)

∴

శాంతి, అభ్యుదయముల కోసం

యుగాలుగా మానవ హృదయ గహరాల్లో
విషణ్ణ మైన తొడుగేసుకున్న ద్వేషం తిష్ఠవేసుకుంది
అది భగవత్కార్యాన్నే వికృతం చేయకోరుతోంది
ఈ లోకం పోకడపై, ఒక రహస్య వైరం
హఠాత్తుగా దాడిచేసి, త్రికరణాల్నే శాసిస్తోంది
అది అన్ని సృష్టికార్యాలకు మచ్చతెస్తోంది
అది అంతమైతేనే ఈ నేలపై శాంతి.
కనపడే శత్రువే లేడు. కాని
ఆ కనపడని శత్రువే,
మనల్ని చుట్టుముట్టి
మనవి కాని భావాల్తో మనల్ని అధిగమించి
మన మనస్సుల్లో తప్పుల్ని బలవంతంగా చేయిస్తోంది
మన బ్రతుకులన్నీ సందేహాలవలలో బందీలు
మానవ జీవితాలపై దండెత్తే
విరోధి శక్తి అత్యంత పురాతనమైంది
అది మానవునికి శాశ్వత ఋజుమార్గాన్ని స్ఫురించనీయదు
శాశ్వత జ్యోతిపై శక్తి వంతమైన ముసుగు
శాశ్వత నిర్ణయాల్ని ఎదిరించేశక్తి
అమోఘమైన సందేశాల్ని దారి మళ్ళిస్తోంది
విశ్వ కార్యక్రమాన్నే వక్రీభవిస్తోంది
మానవ హృదయాల్ని చెడ్డవైపు మొగ్గిస్తోంది
జ్ఞాన నేత్రాన్ని మూసేస్తోంది.
అదే, ఇక్కడి మన బాధలకి మూలం.
దానివల్లే నేలపై కష్టాలూ, కడగండ్లూ
దీన్ని అందరూ జయించి తీరాలి
మానవ అంతరంగంలోని ఈ అదృశ్య శత్రువుని
మానవులు జయించాలి. లేదా దురదృష్టమే
ఇది తప్పని అంతర్యుద్ధం.

అనువాదం: ఎమ్. సి. కనకయ్య

శాంతి: సాంప్రదాయ ఆధ్యాత్మికతల లక్ష్యం – భావి సిద్ధికి ఆధారం

కొద్దికాలం క్రితం వరకూ మానవుని ఆధ్యాత్మికతా ఆకాంక్ష మందకొడియైన నిశ్శబ్ద ప్రశాంతత (భౌతిక వస్తువులపై నిరాదరణతో, ప్రాపంచిక జీవనానికి దూరంగా) పై మాత్రమే కేంద్రీకృతమై ఉండేది. ఎటువంటి కృషి అవసరము లేకుండా, వేదనా, వత్తిడి, ఘర్షణా ఉండనటువంటి ఈ ఆధ్యాత్మిక పరమార్థంగా భావించబడుతూ ఉండేది. దీనిని దైవకృపా కటాక్షాల పరాకాష్ఠగా తలచేవారు. వేదనాభరితమైన వత్తిడులు, రక్తపుపోటులతో (B.P) నిండిన ఈ వర్తమాన కాలంలో కూడా ఈ పరమశాంతికై మానవులు ఆశిస్తారు! అర్థిస్తారు! తాపత్రయపడతారు!

ఆధ్యాత్మిక గమ్యమేదైనా ఈ పరిపూర్ణ అచంచల పరమ ప్రశాంతతా పునాదిపైనే సాధన ఆధారపడినది. కానీ మన సాధన (ఒక్క వ్యక్తిగత, స్వీయముక్తియే లక్ష్యము అయితే తప్ప) ఇక్కడితో ఆగిపోరాదు. దైవకృపకు ఇంకొక పార్శ్వముంది. ఎటువంటి నిరోధకాలనైనా, అతిక్రమించగల పురోగమన పార్శ్వమిది. ఇది మానవాళిని నూతన శిఖరాలకు లేవనెత్తుతుంది. నవ్య ప్రపంచ సింహద్వారాలను తెరుస్తుంది. దీని ప్రభావము సాధన చేసిన కొద్దిమందికే పరిమితము కాక, మిగతా మానవాళి స్థితిని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

ఇది భవిష్య సిద్ధులకు దారితీస్తుంది. భవిష్యదర్శనములో గాంచిన అవకాశ, సావకాశములను (మానవాళికి ఆ నూతన శక్తి గూర్చిన ఎరుకవున్నా లేకపోయినా) ఊర్ధ్వమైన, సామరస్యతతో నిండిన పరిపూర్ణ జీవితంలోకి లేవనెత్తబడతారు. వ్యక్తిగత రూపాంతరీకరణము సాధించలేక పోయినా, ఒక విధమైన సామూహిక పురోగతి జరుగుట వలన ప్రస్తుత అరాజకత్వము,

సంఘర్షణ సమసిపోయి, దాని స్థానంలో సంఘటిత సామరస్యత కలిగిన నూతన వ్యవస్థ ఏర్పడుతుంది.

ఇదే కాక ఇతర మంచి ఫలితాలు కూడా కలుగుతాయి. మనస్సు జోక్యం చేసుకొని కలిగించిన వైపరీత్యం, అరాజకత్వాలు; దుఃఖం, వేదన, నైతిక దారిద్ర్యం వలన కలిగిన వెగటు, భయాలను పూర్తిగా రూపుమాపుతుంది. ఇవన్నీ తప్పక నశించాలి. ఇదే మానవుణ్ణి పశువుల (సరళత్వం, సహజత్వములలో) ను మించిన అధోగతికి పాలుచేస్తున్నాయి. అందువలననే అహంకార బానిసైన, మనస్సు వలన మనిషికి కలిగే ఘోరవేదన పశువులలో కూడ చూడము.

మనము ఆధ్యాత్మిక వెలుగు, సామరస్యతలలోకి ఎదగాలి. లేదా సరళమైన, స్వచ్ఛమైన, జంతుస్థితికి తిరోగమించాలి.

*

అవును. గడించిన చైతన్యాన్ని వదులుకొని జంతుస్థితికి తిరోగ మించే అవకాశము మనిషికి లేదు.

అందువలన అతడికి ఒకే ఒక మార్గముంది. ఏ స్థితిలో వేదనను సమర్పణ స్థానభ్రంశం చేస్తుందో, తేజోవంతమైన ముగింపు కచ్చితమో అక్కడకి చేరాలి. అదే చైతన్య పరివర్తన. అందువలన అన్ని అధ్యాత్మిక వాదాలు వ్యక్తిత్వాన్ని విసర్జించి, ఊర్ధ్వశక్తిపై ఆధారపడటము అత్యంతావశ్యకమని నొక్కి చెప్పు తాయి. ఇదే ఆరంభం. ఇది లేకుండా శాంతి అసాధ్యము.

అయినా సరే, మనిషి పురోగమించడానికి, జ్ఞానాన్ని గడించడానికి, పరిణామము చెంద వీలైన చైతన్యము అతనికి ప్రసాదించబడినది. చలనమెరుగని శిలాప్రాయమైన శాంతికంటే ఊర్ధ్వస్థితి ఉంది. పురోగమన సంకల్పాన్ని నిలుపుకోటానికి, వేదనారహితముగా ప్రయత్నము కొనసాగించడానికి దీనిపై పూర్తి విశ్వాసముంచాలి. కార్యాచరణమును నిరసించి, నిశ్చల నిశ్శబ్దాన్ని, ప్రశాంతతను (ప్రాపంచిక జీవనము కొనసాగిస్తున్నంత వరకూ, శాంతి సాధ్యము కాదని, జీవన చిక్కుముడులలో నుంచి బయట

పడలేరని వీరి భావము) ప్రభోదించే ఇతర మార్గాల కంటే ఇది ఎంతో మెరుగైన పద్ధతి.

తరువాతి మెట్టు సమస్యలను ఆ పరమేశ్వరుని పై పూర్తిగా విశ్వాసముంచి ఎదుర్కొనటం. అప్పుడు కార్యాచరణని మానకుండా, ఊర్థ్వ శాంతిస్థితి నుంచి (శక్తివంతమైన, పురోగామి యైన) అన్ని కార్యములను నెరవేర్చవచ్చు.

అనువాదం: గోదావరి

∴

మౌనం – ప్రశాంతత ఎలా సాధ్యం?

వ్యక్తి వికాసపథంలో ఉన్న వానిని వేధించే కీలక ప్రశ్న ఒకటుంది. అదే 'మౌనం' గా ఎలా వుండగలం? అనేది. తనకు తెలియని అంశం గురించి ఏమీ పట్టించుకోకుండా మౌనంగా ఉండడం ఎంతవరకు సబబు? ఏమీ అడగకుండా నిశ్శబ్దాన్ని వ్రతంగా పూనడం హేతుబద్ధమా? అలాగే అంతర్గతంగా కూడ ఎటువంటి శబ్దం గురించి ఆలోచన చేయకపోవడం సాధ్యమా? అది అజ్ఞానం కాదా? మనసుని పరిమితం చేసేసుకోవడం కాదా? ఏదో ఒకప్పుడు, క్షణమాత్రం వచ్చి, సత్యప్రకాశం మౌన కుహరంపై ప్రసరించే వరకు నిరీక్షించడం బలహీనత కాదా?

అయితే యిక్కడ ఒక ముఖ్యాంశాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. అప్పటి వరకు తెలుసుకున్న దాన్ని గురించి, పరిశీలించినదాన్ని గురించి, చూసినదాన్ని గురించి, అనుభవించినదాన్ని గురించి, అనుభూతికి తెచ్చుకొన్నదాన్ని గురించి కాక, మరేదో, అనుభూతికి అతీతమైన దాని గురించి మౌనం మాట్లాడుతుంది. మౌనం యొక్క లక్ష్యం అదే. ఆ అతీతం గురించిన స్పర్శ కలిగే వరకు మౌనభాష్యం అర్థం తెలియదు. పరమార్థం అనుభూతికి రాదు. భాషకు అందని అతీతం — మౌనం అని అనిపించదు. మౌనస్థితి

యొక్క పరాకాష్ఠ; ఆ అనంత అతీత జాగరణ. అది చాలా ప్రశాంతంగా, నిశ్శబ్దంగా జరుగుతుంది. ఆ స్థితిలో మనస్సు 'వినయవంతం' అవుతుంది., నిశ్శబ్దం అయిపోతుంది. ఆ దశలో మనసు అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం ఏదీ చేయదు సరి కదా, న్యాయనిర్ణయం చేసి తీర్పు చెప్పాలనే తొందరపాటుకు గురి కాదు. ఆ స్థితిలోని మౌనం అటువంటిది.

శబ్దాల రణగొణ ధ్వనులు, తలకి ఆవరించి ఉన్న ఆలోచనలు ఎంతో తొందర చేస్తుంటాయి. అంటే అవి అంతర్గతమైన సత్యావిష్కారం జరగకుండా హోరుపెట్టేస్తాయి; నిరోధిస్తాయి.

ఒక సమస్య ఎదురైనప్పుడు మనిషి ప్రశాంతంగా, నిశ్శబ్దంగా ఉండాలనుకొంటే, పరిష్కారానికి అనుకూలమైన అన్ని మార్గాల, అవకాశాల వైపు పరుగులు తీయక, సత్సంకల్పంతో మౌనాన్ని పాటించగలిగితే పరిష్కారం చాలా తొందరగా లభిస్తుంది. మౌనంగా ఉండడం వలన మనిషి దాన్ని పొందగలుగుతాడు.

కష్టాలు కలిగినప్పుడు ఈ పద్ధతిని అనుసరించడం మంచిది. ప్రయత్నించండి.

కష్టం వచ్చింది కదా అని గందరగోళం పడవద్దు. బయటపడు ఆలోచనల అన్ని మార్గాల గురించి, అవకాశాల గురించి వూరకనే తలబద్దలు కొట్టుకోవద్దు, చింతించవద్దు, అటువంటి పరుగులు తీయవద్దు. ఇది బాహ్య ప్రపంచంలో పరుగు కాదు. మనిషి తన మనస్సులో అనేక రకాల పరుగులు తీస్తాడు. అది కూడదు. ఎటువంటి వైకల్పికాలకు తావివ్వక మానసికంగా మౌనవ్రతులు కావాలి. స్వభావాన్ని బట్టి ఈ మౌనస్థితిని సాధించాలి. క్రమశిక్షణ, శాంతి, తీవ్రత, తృప్తి — వీటిలో ఏదో ఒక స్థితిని సాధించాలి. లేదా అన్ని స్థితుల్ని సమీకరించుకొని మన లోకంలో మౌనాన్ని సాధించగలిగితే కష్టాన్నుంచి బయటపడే కాంతి మార్గం కనిపిస్తుంది. అంతవరకు సహనం వహించి, నిరీక్షించాలి.

*

"ప్రశాంతంగా ఉండటం అంటే ఏమిటి?" — అని నన్ను అడుగుతుంటారు. అందుకు నా సమాధానం ఇది:

"ప్రశాంతంగా ఉండు" — అనే మాటను ఏదో ఒక సందర్భంలో వర్తించే మార్గదర్శనంగా భావించరాదు. చాలా విషయాలపట్ల మనిషి ప్రశాంతంగా, నిర్లిప్తంగా ఉండే స్థితికి అది సంకేతం. ఇది వ్యక్తిని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. అయితే అన్నింటికన్న ముఖ్యమైనదీ, ప్రధమంగా సాధించవలసిందీ 'మానసిక ప్రశాంతత' అని గ్రహించాలి. ఈనాడు చాలామందిలో ఈ మానసిక ప్రశాంతత లోపిస్తున్నది. ఈ రోజుల్లో చాలమంది అనేక రకాల భావావేశాలతో, ఆందోళనలతో, ఉద్వేగ, ఉద్రేకాలతో సతమతమవుతున్నారు. అటువంటి వారు మనసుని నిగ్రహించుకొంటే ప్రశాంతత లభిస్తుంది. అనవసరమైన ఊహాలలో, అపోహాలలో మనసుని కలవరపరచుకొనడాన్ని నిరోధించుకోవాలి.

మరి అయితే "ప్రశాంతంగా ఉండడానికి ఏం చేయాలి?" అని ప్రశ్నిస్తుంటారు. ఇందుకు సమాధానం పైన చెప్పినదే అయినా కొంత వివరణ యిస్తాను:

ప్రశాంతత కావాలని ముందుగా బలమైన సంకల్పం చేసుకోవాలి. అందుకై ఆరాటపడాలి, ప్రయత్నించాలి. అందుకు ఎన్నో మార్గాలు, పద్ధతులు ఉన్నాయి. వాటిని ఎందరో ఆచరించి ఎలా ఫలితాల్ని పొందినారో చెప్పారు, సూచించారు. పద్ధతులు కఠినతరమైనవి, సుదీర్ఘమైనవి, కష్టమైనవి. అందుకే చాలమంది లక్ష్యాన్ని చేరకుండానే మధ్యలోనే నిరాశ చెందుతారు. ఎంత ఎక్కువగా శ్రమ చేస్తారో అంత ఎక్కువ ఆలోచనలు చేస్తారు. వారే చికాకులకు గురవుతారు.

అయితే వ్యక్తిని బట్టి ఈ మార్గం మారుతూ ఉంటుంది. వేరు వేరు మనుష్యులకు వేరు వేరు మార్గాలున్నాయి. కాని అందరు ఉపాసించవలసిన మొదటి మార్గం మాత్రం ఒకటుంది. ప్రశాంతత అవసరాన్ని ప్రతి వారు గుర్తించగలగాలి. జీవన మార్గంలో అలసిపోయినా, అధిక శ్రమకు గురి అయినా ప్రస్తుతం ఉన్న స్థితి నుంచి ఉన్నత మనోస్థితికి చేరటానికి ఈ ప్రశాంతత

అవసరం అని గుర్తించగలగాలి. మానసిక నిర్లిప్తత యొక్క ఆవశ్యకతని గుర్తించడం ఈ మార్గానుసరణానికి మొదటి మెట్టు. అప్పుడు మనిషి అన్నిరకాల మార్గాల్ని పరిశీలించవచ్చు. ఫలితాన్ని అంచనా వేసుకొని, తనకు ఏ మార్గం అనుకూలమైనదో ఎంపిక చేసికొని నిశ్చయాత్మకంగా అనుసరించవచ్చు.

ఇక మనిషి వేరొక 'ప్రశాంతత' ఉన్నదనే ఆలోచనకు వస్తాడు. అది తనకు చాల అవసరం అని తెలుసుకొంటాడు. అదే 'కోరికల రాహిత్య స్థితి' అని గ్రహించాలి. ఆ స్థితి రాకుండా మౌనం యొక్క అసలు ఫలితాన్ని మనిషి పొందలేడు. అంతవరకు అతడు మౌనం తనకు ఏమీ ఉపకారం చేయలేదని భావిస్తుంటాడు. ఈ మార్గంలో ముందుకు వెళ్ళవలెననే భావనతో డీలాపడి పోతుంటాడు. అంటే మౌన, ప్రశాంత సాధనలో సాధకుడికి అవసరమైన మార్గదర్శనం వాత్సల్యంతో, అర్థవంతంగా లభించని పక్షంలో అతడు యోగభ్రష్టుడైపోతాడు. ఈ దశలోనే పరిస్థితి సున్నితంగా, క్లిష్టంగా మారుతుంది. చైతన్యస్థితి నుంచి జడస్థితిలోకి దిగజార్చడానికి పైశాచిక శక్తులు మౌనస్థితి సమీపం లోనే పొంచి ఉంటాయి. జడత్వం ప్రగతికి, ఆత్మోన్నతికి గొడ్డలి పెట్టు. ఈ జడత్వాన్ని, ఈ నిద్రాస్థితిని మౌనస్థితిగా భావించడం తగదు. తస్మాత్ జాగ్రత్త!

ప్రశాంతత అనేది ఒక నిర్మాణాత్మక స్థితి. ఈ స్థితిలో ప్రయోజనాత్మక శాంతి లభిస్తుంది. ఇది సంఘర్షణకు తావివ్వదు. చైతన్యవంతమైన శాంతి ఎంతో శక్తిగలది. ఇది సర్వవ్యాపిగా ఉండి మనోచాంచల్యాన్ని నియత్రించి ప్రశాంతినిస్తుంది. అన్ని సంగతులను క్రమపరుస్తుంది. గతిబద్ధం చేస్తుంది.

ఈ స్థితి గురించి నేను మాట్లాడుతున్నాను. ప్రశాంతంగా ఉండు అంటే పోయి నిద్రపో, జడుడవైపో, మందంగా ఉండిపో, ఏ పని చేయకు అని నా అభిప్రాయం ఎంతమాత్రం కాదు.

నిజమైన ఆహ్లాదం, ప్రశాంతత అంటే అది గొప్ప ఓజస్సు గలది. ఎంతో బలం గలది. ఆలోచించండి. లోకంలో సమస్యలు వచ్చినప్పుడు దృఢంగా, శక్తివంతంగా, స్థిరంగా ఉండే

వారందరూ ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగానే వుంటారు, కనిపిస్తారు. బలహీనులు మాత్రమే ఆందోళన చెందుతుంటారు. గ్రహించండి.

అనువాదం: పురాణపండ రంగనాథ

∴

శాంతిని ఆహ్వానించు

ప్రశ్న: మన మనస్సులో సుస్థిరమైన ప్రశాంతతను, నిశ్చల నీరవతను ఏర్పరచుకొనేదెలా?

శ్రీమాత: అసలు నీవా స్థితిని వాంఛించాలి!

తరువాత ప్రయత్నము చేయాలి. పట్టువదలకుండా ప్రయత్నిస్తూనే ఉండాలి. ఇది చాలా మంచి పద్ధతి. ఇంకా అనేక పద్ధతులున్నాయి. సుఖాశీనుడవై, ప్రశాంతంగా అనేకములైన ఇతర విషయాల గురించి ఆలోచించకుండా నీలో నువ్వు "ప్రశాంతత, శాంతి, శాంతి" అని జపించటము మొదలుపెట్టు. ప్రశాంతతను, స్థిరతను ఊహించుకో. శాంతిని ఆకాంక్షించు. శాంతిని హృదయపూర్వకంగా పిలువు. ఏదైనా అలజడి నిన్ను తాకితే ఇలా నెమ్మదిగా "శాంతి, శాంతి, శాంతి" అని జపించు. ఇతర ఆలోచనలపైకి దృష్టి మరల్చకు. ఆ ఆలోచనలను వినకు. ఆ విధంగా ఇతరమైనవేవీ పట్టించుకోకు. ఉదాహరణకి నిన్నెవ్వరైన ఇబ్బంది పెడుతున్నారనుకో! నువ్వేం చేస్తావు? వాడిని వదిలించుకుందా మనుకుంటావు. వాడి మాటలు పట్టించుకోవు. అటెటో చూస్తావు. అలాగే ఇక్కడ కూడా చేయాలి. ఇతర ఆలోచనలు వచ్చినపుడు వాటిని పట్టించుకోకూడదు, వినకూడదు. వాటి ఉనికిని కూడా మనము గుర్తించకూడదు. ఒక మూర్ఖుడా అనిపించేలా "శాంతి, శాంతి, శాంతి" అంటూ జపము చెయ్యాలి.

ఇలా మొదట కొన్ని నిమిషాలు చేయి. ఆ తరువాత నీ పనులు చేసుకో. కొంత సమయం తరువాత మరలా ప్రయత్నం చేయి. ప్రతి ఉదయమూ నిద్రలేచినపుడూ, సాయంత్రము నిదురించే ముందు కూడా చేయి. భోజనము చేసే ముందు కూడా చేయి. ఇది ఆహారము సరిగా జీర్ణించి వంటబట్టడానికి ఎంత సహాకరి స్తుందో నీవు వూహించలేవు. భోజనము చేసే ముందు కొన్ని నిమిషాలు ప్రశాంతంగా కూర్చొని "శాంతి, శాంతి, శాంతి" అని జపించు. అంతా ప్రశాంతమవుతుంది. శబ్దాలన్నీ దూరమవుతున్న భావన కలుగుతుంది. ఇలా ఈ సాధన కొనసాగించాలి. కొంత కాలము తరువాత ఈ సాధన పనిగట్టుకొని కూర్చొని చేయ నక్కరలేదు. నీవేమి చేస్తున్నా, నీవేమి మాట్లాడుతున్నా అంతా "శాంతి, శాంతి, శాంతి" మయం. కలతలు మనలోకి ప్రవేశించ లేవు. కొంతకాలము తరువాత అంతా పూర్ణశాంతిమయం.

మొదట చిన్నగా, సరళంగా (2 లేదా 3 నిమిషాలు) మొదలు పెట్టాలి. క్లిష్టమైన దానికి ప్రయత్నం చేయాలి. ప్రయత్నం చేయటమంటే ప్రశాంతత కొంత పోగొట్టుకొన్నట్లే. ఎందుకంటే ప్రశాంతంగా ప్రయత్నము చేయడము చాల కష్టము. ఈ విషయాలలో చాలా సరళంగా ఉండాలి. ఆప్తమిత్రుణ్ణి పిలిచి నట్లుగా శాంతిని పిలిచినప్పుడు అది వస్తుంది. ప్రశాంతతను, శాంతిని నీ స్నేహితులుగా చేసుకొని రారమ్మని ఆహ్వానించు.

ప్రశ్న: అమ్మా నన్ను శాంతమూర్తిగా చేయి.

శ్రీమాత: ప్రతీసారీ నీలో అలజడి రేగినప్పుడు నన్ను తలచు కొని, నీ లోపలే "శాంతి, శాంతి, శాంతి నా ప్రియనేస్తమా!" అని జపించు. ఇలా పట్టువదలక చేయి. ఫలితము నీకు సంతోష దాయకమవుతుంది.

అనువాదం: గోదావరి

∴

దివ్యౌషధము

వ్యాధుల విషయమై నేను సూచించే ఏకైక సూత్రం. "పై నుండి శాంతిని పిలవడమే" ఏదో విధంగా (ధ్యానం చేయుట లేదా శ్రీఅరవిందుల పుస్తకాలు చదువుట) మనస్సును శరీరానికి ఆవల ఉంచండి. అప్పుడు కృప పనిజేస్తుంది. కృపయే స్వస్థత చేకూర్చేది. మందులు శరీరానికి విశ్వాసము మాత్రమే కలుగ చేయగలవు, అంతమాత్రమే.

*

ఎటువంటి వ్యాధి నుంచైనా సరే! విముక్తి పొందే నిశ్చయ మార్గము ... ప్రశాంతతో కేంద్రీకరణము (ఏకాగ్రత) చేసి, దైవశక్తిని దాని పని చేయనివ్వటము. అలా దృఢ సంకల్పముతో, మొక్కవోని విశ్వాసముతో, సకాలంలో, తగినంత సమయము చేస్తే; దీని ధాటికి ఏ వ్యాధైనా సరే పలాయనము చిత్తగించ వలసిందే.

*

(ఉదర సంబందమైన రోగగ్రస్తునితో)

దీనికంతా కారణము అలజడి, ఆందోళన. ఏమిటి సంగతి? జీర్ణకోశములోకి శాంతిని (దివ్యశాంతిని) అవరోహింపజేసుకో! అంతా సరిపోతుంది.

*

అంతర్గతంగా వున్న శాంతిని బట్టి, దానిని నీ శరీరకణాలలో కూరి నింపివేయి. ఆ శాంతితో చేకూరుతుంది ఆరోగ్యము.

*

నీ శరీరములో అధికమైన శాంతిని, నిశ్చలత్వాన్ని స్థిరపరచుకో. అది నీకు రోగాల నెదుర్కొనే శక్తిని ఇస్తుంది.

*

శాంతి, నిశ్చలత్వము ఉత్తమ ఔషధాలు. మన శరీర కణాలలోకి శాంతిని తీసుకు రాగలిగినప్పుడు, మనకు స్వస్థత చేకూరుతుంది.

అనువాదం: గోదావరి



నీ అస్తిత్వములోని అత్యంత లోతుల్లో, నీ హృదయాంతరాళంలో భగవంతుడెప్పుడూ వుంటాడు ప్రజ్వలంగా, ప్రశాంతంగా, ప్రేమతో, విజ్ఞానంతో నిండి. ఆయన అస్తిత్వం అక్కడ ఎందుకుందంటే నీవు అతనితో సమాగమమై నీ చైతన్యాన్ని దివ్య చైతన్యంగా రూపాంతరీకరణం చెందడానికి.

మనమిద్దరమూ కలసి బాహ్యప్రపంచపు కల్లోలాలను నిశ్శబ్ద పరుద్దాం. అప్పుడు సంపూర్ణ ప్రశాంత నిశ్శబ్ద వాతావరణంలో నీలోనున్న నిశ్శీమ గరిమతో ఐక్యత నొందగలవు.

అది జరిగిననాడు నీ యొక్క ఉనికికి కొత్త అర్థం వస్తుంది, నీ జీవితమొక తేజోవంతమైన వినూత్న జీవితం కాగలదు.

శ్రీమాత

అంతరంగపు లోతులలోని శాంతి

మనలోని అంతరంగపు లోతులలో ఒక 'శాంతి' ఉంది. అది మన శరీరంతో సహా వ్యక్తి చైతన్యము అంతటికి ఒక ప్రశాంత తను తీసుకువస్తుంది. అయితే అది మనం సహకరించి చేయూత నిచ్చినపుడే సిద్ధిస్తుంది.

ఆ శాంతిని నీవు ఆశ్రయించినపుడే నీవు ఆశించిన ప్రశాంతత, ఒక అచంచలతను నీవు పొందగలుగుతావు.

*

మన వ్యక్తిత్వపు లోతులలో మన ధ్యానపు నిశ్శబ్దంలో — ఒక ప్రకాశవంతమైన శక్తి మన చైతన్యాన్ని ఆవరించి విస్తృతమైన కాంతిప్రదమైన 'శాంతి' ప్రవహిస్తోంది. అది మనలోని అల్పమైన ప్రతిక్రియల నధిగమించి మనలను దైవంతో కలుపుతుంది వ్యక్తి ఉనికి యొక్క ముఖ్య లక్ష్యమే ఆ సంయోగం.

*

నీవు నీ అంతరంగపు లోతులనుండి శాంతి కొరకు గాఢంగా ఆకాంక్షించినపుడు శాంతి నీవద్దకు వచ్చిచేరుతుంది.

*

నీటి లోతుల్లో ఉన్న నిశ్చలత్వంలాంటి నిశ్చలత్వంలోనూ నిశ్శబ్దంలోనూ మాత్రమే నిజమైన సేవ సంభవించగలదు.

*

ప్రశాంతమైన నిశ్చలత్వంతో ఉన్నపుడు మాత్రమే ఎవరైనా తెలుసుకోగలరు, పనిచేయగలరు. ఉద్రేకంతో కంగారుతో చేసిన పనులు సవ్యంగా ఉండక హింసాత్మకంగా, దారితప్పి, అవివేకంతో నిండివుంటాయి. మన వ్యక్తిత్వం దైవం యొక్క ఉనికికి మొదటి నిదర్శనం మనలోని చెదరని 'శాంతి'

*

శాంతి, నిశ్శబ్దాలలో మాత్రమే పరమాత్మ సాన్నిధ్యాన్ని నిరంతరం అనుభవించగలం.

*

శాంతి మనలో అపారంగా నిండి ఉండాలి; గాఢంగానూ, నిశ్చలంగానూ ఉండాలి. ప్రశాంతతత చెదరక స్థిరంగా ఉండాలి. దైవం పైన అచంచలమైన విశ్వాసం నిరంతరం పెరుగుతూ ఉండాలి.

*

అంతరంగపు లోతులనుంచి గాఢమూ, పరిపూర్ణమూ అయిన కృతజ్ఞత నిరంతరం నీలో నెలకొంటే.... అదే నీలో శాంతిని, సౌఖ్యాన్నీ నింపే చక్కటి రాజమార్గం.

*

నీ హృదయంలో శాంతి నెలకొంటే తప్ప నీవు మరెక్కడా శాంతిని కనుగొనలేవు.

అనువాదం: డి. సత్యవాణి.

∴

దృఢ శాంతికి ఒక దృష్టాంతం

మనుమలే కాదు, జంతువులు చివరకు పంచభూతాలు కూడా శాంతి యొక్క ప్రభావానికి తలవంచక తప్పదు. ఒక చిన్న దృష్టాంతం ఇవ్వగలను. ఆ నాటి అర్ధరాత్రి వచ్చిన ఆ పెను తుఫాను మీకు జ్ఞాపకం ఉండే ఉంటుంది. అపుడు విపరీతమైన వర్షం, పెద్ద చప్పుళ్ళతో విస్తృతంగా అంతా చుట్టుముట్టింది. నేను శ్రీఅరవిందుల గదిలోని కిటికీలను మూసివేయడానికని వెళ్ళాను. నేను ఆ గది తలుపు తీసి చూశాను. శ్రీఅరవిందులు నిశ్శబ్దంగా వ్రాతబల్ల వద్ద కూర్చుని నిశ్చింతగా, హాయిగా, ఏమీ జరగనట్లు వ్రాసుకుంటున్నారు! అపుడు ఆ గదిలో ఎంతటి దృఢమైన, చెక్కు చెదరని శాంతి ఉందంటే... అది చూసిన ఎవ్వరూ బయట అంత తుఫాను విజృంభించిందని కలలో కూడా అనుకోరు. అన్ని కిటికీలు తెరిచే ఉన్నాయి. కాని లోపల ఒక్కచుక్క నీరు లేదు.

అనువాదం: డి.సత్యవాణి.

అంతరంగంలో నిశ్చలంగా వుండటం నేర్చుకో

యోగికి అంతరంగిక జీవితం చాల ముఖ్యం. దాని వలన అంతరంగిక నైశ్చల్యం కలుగుతుంది. బాహ్య జీవితపు ఒడిదుడుకులు ఆతని శాంతిని భంగపరచ లేవు. ఈ అంతరంగిక ప్రశాంతత ఎటుల సాధించ వలేనో శ్రీమాత మనకు బోధించెదరు.

— సంపాదకుడు

చాలామంది మనుషులకు ఆంతరంగికంగా జీవించుట అనగా ఏమిటో ఎరుగరు. పై పొరలలోనే జీవిస్తూ బాహ్యాస్పర్శలకు లోనై కలవరపడుతూ వుంటారు. నీవు అంతరంగికంగా కాకుండా నీ శరీరానికి బాహిరంగా జీవిస్తూ వుంటావు. అదే విధంగా జీవించే మరియొక మనిషిని కలుసుకున్నప్పుడు ఘర్షణ మొదల వుతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితి ఎందుకని రావాలి? ఒక అడుగు లోపలికి వేసి వెనక్కి తగ్గివుండుట నేర్చుకోలేదు గనుక. నీకు శాంతం కావాలంటే, ప్రాణం చల్లగా వుండాలంటే ఒక్కటే మంత్రం. నీ అంతరంగంలోకి అడుగు వేయాలి. అంతరంగం లోకి ప్రవేశించు. లోలోనికి ప్రవేశించినట్లయితే నిన్నెవరూ ఏమి చేయలేరు. బాహ్యాప్రపంచాన్ని కదిలించే బాహ్యాశక్తులకు స్పందించ కూడదు. ఆ ఒరవడికి లొంగిపోరాదు. నీకు సమయం లేక తొందరగా పనిచేయవలసినా కూడా నువ్వు ఒక అడుగు వెనక్కి వేసి పని చేస్తే ఆ కార్యము సత్వరంగా అవటమే కాకుండా తొందరగా అవుతుంది కూడాను!

నీ మీద ఎవరికైనా కోపం వచ్చినా సరే నీవు ఆతని ఆగ్రహాకంపనములలో చిక్కుకోకుండా ఒక అడుగు వెనక్కి వేయాలి. ఇద్దరి చేతులు కలిపినప్పుడే చప్పట్లు మోగుతాయి.

నువ్వు కదలకుండా వున్నట్లయితే అతని కోపం అప్పటికప్పుడే చల్లారిపోతుంది.

అనుక్షణం ప్రశాంతిని పరిరక్షించుకో, ఓరిమిని కోల్పోవడానికి పురిగొల్పే శక్తులను ఎదిరించు. వెనక్కి తగ్గకుండా ఒకసారి కూడా పెదవి విప్పవద్దు, ఏదీ నిర్ణయించవద్దు, ఏ కార్యంలోకి దిగవద్దు. మామూలు ప్రపంచానికి సంబంధించినదంతా అశాశ్వతం కాబట్టి అందులో వ్యథకు గురికావలసిన దానికి తగినదేదీ అందులో లేదు. ఏదైతే శాశ్వతమో, నిత్యమో, అమరమో, అక్షయమో, అనంతమో, దాన్నే మనం సాధించతగిందీ, సొంతం చేసుకోతగిందీనూ. అదే దివ్యజ్యోతి, దివ్యప్రేమ, దివ్యజీవనం. అదే పరమోత్కృష్టమైన శాంతి, పరిపూర్ణమైన ఆనందం మరియు ఈ భూతలం పై సార్వభౌమత్వం. అప్పుడే మన జన్మకు మకుటాయమానమైన సంపూర్ణత్వం స్వయం వ్యక్తం కాగలదు. నీ ఇంద్రియాలకు సాపేక్షమైన ఏ విషయం గోచరమైనా కాస్త నిదానించి, ఆచి తూచి తర్కించడం నేర్చుకోవాలి. అప్పుడే ఏమి సంభవించినా వెనుతిరిగి ఆలోచించ కలుగుతావు, ప్రశాంత మనస్కుడవై దైవశక్తిని ఆవాహన చేసి (సరియైన సమాధాన పరిష్కారాల కోసం) వేచివుండగలవు. అప్పుడు నీవు ఎలా ప్రవర్తించాలో, ఏమి చేయాలో స్పష్టంగా గోచరిస్తుంది. అత్యంత ప్రశాంత స్థితిలో వుంటే తప్ప పరిష్కార మార్గము దొరకదని బాగా జ్ఞాపకం ఉంచుకో. అటువంటి అంతరంగ శాంతి కోసం సాధన చేయి. కనీసం ఒక చిన్న ప్రయత్నంతో ఆరంభించు. అలా అలా సాధన చేస్తూ నీ జీవిత తత్త్వంలో జీర్ణించుకొనే వరకూ నీ ప్రయత్నాలను మానవద్దు.

*

ఈ చరాచర జగత్తు అంత శాంతిలో, నిశ్శబ్ధతలో, ప్రశాంత వాతావరణంలోనే నిర్మింపబడినది. ఏదైనా ఎప్పుడైనా వాస్తవంలో నిర్మింపబడాలంటే అది ప్రశాంత నిశ్శబ్ధ వాతావరణంలోనే సాధ్యం. రాత్రింబవళ్ళూ ఏదో చేయాలనీ, ఏమో సాధించాలనీ నిరంతరం పరుగులిడుతూ ఆందోళన చెందితే తప్ప ఈ ప్రపం

చంలో ఏదీ సాధించలేమని అనుకోవడం శుద్ధ పొరపాటు, శుద్ధ అజ్ఞానానికి సాక్ష్యం.

ఒక్కసారి సుడులు తిరిగే ఈ శక్తులబారి నుండి బయట పడి ప్రశాంత లోకాల్లోకి వెళ్ళగలిగితే అదంతా ఎంతో గొప్ప భ్రమ మాత్రమేనని విశదమవుతుంది. ఈ సమస్త మానవాళి అంతా కూడా ఒక అంధజీవుల మహాసముద్రమా అన్నట్లుగా కనిపిస్తుంది. అందులో ఎవడు ఏమి చేస్తున్నాడో ఎందుకు చేస్తున్నాడో తెలియని అగమ్యగోచర స్థితి. ఉన్మాదంలో ఒకడి కొకడు ఢీ కొట్టుకుంటూ పడుతూ లేస్తూ సంచరిస్తూంటారు. ఇటువంటి గంద్రగోళ స్థితిని 'జీవితం' అనీ, 'కార్యక్రమం' అనీ పిలుస్తూంటారు! అదంతా ఒక బూటకపు సంక్షోభమే తప్ప సత్కార్యమూ కాదు, సరియైన ధ్యేయంకల బ్రతుకు అంతకంటే కాదు.

నేను ప్రస్తావిస్తున్న నిశ్శబ్ధం బాహ్యామైనది కాదు. — అంతరంగ ప్రశాంతి. ఎవరైతే తాము చేసే కార్యాలతో తాదాత్మ్యత పొందకుండా ఉండగలరో, ఆ కార్యాల గంద్రగోళం సృష్టించే అంధత్వబధిరత్వాలకు గురికాకుండా తమదే అయిన ఒక గతిని కలిగి వుంటారో అటువంటి వారికి మాత్రమే నిజమైన అంతరంగ ప్రశాంతి వుండగలదు. నీ యొక్క కార్యము నుండి వైదొలగి అనిత్యమైన ఐహిక హితార్థాలకు అతీతంగా వుండే ఆ శాశ్వత కాలాతీత బ్రాహ్మీస్థితిలో ప్రవేశించు. అప్పుడు మాత్రమే నిజమైన 'దివ్య' కర్మ ఏదో తెలుసుకోగలవు.

*

కనీసం రోజుకు రెండుసార్లు కొద్ది నిమిషాలైనా నిశ్శబ్ధ స్థితిలో ఉండడాన్ని నేర్చుకొంటే ఎంతో మేలుకలుగును. కానీ అది సత్యమైన నిశ్శబ్ధమై ఉండాలి. ఊరికే మాట్లాడటం మానివేసి మూగనోము పట్టటంవల్ల ఏ విధమైన ప్రయోజనం ఉండదు. కావలసినదంతా అంతరంగ ప్రశాంతియే.

అనువాదం: సి. కె. రామనాథ చెట్టి

క్రియాశీల మార్గ నిర్దేశం

ప్రశ్న: మధుమయి శ్రీమాతా, జపమువల్ల ఉపయోగమేమిటి?. ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు, కేవలం "నిశ్శబ్ధత" "ప్రశాంతి" లాంటి పదాలను చిలకపలుకుల్లా పునరుక్తి చేసినంత మాత్రాన అంతరంగంలో అవి నెలకొంటాయా?

శ్రీమాత: కేవలం పదాల పునరుక్తితో మనకు ఒరిగే లాభమేమీ వుండదు.

సాంప్రదాయ సిద్ధమైన జపాలను మన పూర్వులు నిర్దేశించడంలో ఉద్దేశ్యమేమిటంటే అట్టి జపాలచేత మన నిమ్న బుద్ధిని మన స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకొని ఉన్నత శక్తులు, దేవతల కోసం బంధాన్ని స్థాపించుకోవడం. ఇటువంటి జపాలను గురువుగారి దీక్షతో స్వీకరించాలి. ఎందుకంటే ఒక్క గురువు మాత్రమే, అట్టి జపంలో మంత్రశక్తిని నిక్షిప్తము చేయగలడు. అట్టి జపాలను అకుంఠిత దీక్షతో రోజుకు ఐదు, ఆరు గంటలు యోగసాధన చేయదల్చిన వారికి మాత్రమే ఉపయోగపడుతుంది.

నీవు చెబుతున్న లక్షణాలు గల జపము వల్ల గొప్పగా చెప్పుకోదగ్గ ఫలితమేమీ వుండదు. కాగా అట్టి జపము తామసిక మందబుద్ధిని పుట్టించగలదు. తామసిక ప్రవృత్తిని మానసిక (అంతరంగ) ప్రశాంతిగా పొరబాటు పడకూడదు.

*

మనస్సును నిశ్శబ్దంగా వుంచుకోవడం ఎలాగైనా నేర్చుకోవాల్సిందే. దానికి ఎంతో క్రమశిక్షణ పాటించాల్సి వుంటుంది. ముందుగా ప్రశాంతంగా వుండటం నేర్చుకోవాలి. ఎట్టి శబ్ధతరంగాలు లోనికి ప్రవేశిస్తున్నాయో జాగ్రత్తగా గమనిస్తూండాలి. ఈ విషయంలో శ్రద్ధ చాల అవసరం. నీవు తిన్నగా నీ మనస్సును శాంతింప చేయాలని ప్రయత్నిస్తే అది వృథా ప్రయత్నమే కాగలదు. మన మెదడు తన వృత్తిని ఒక్క క్షణమైనా ఆపదు — అది ఎప్పుడూ గ్రామఫోను రికార్డుమల్లే మ్రోగుతూనే వుంటుంది. పాడిన పాటనే మళ్ళీ మళ్ళీ పాడుతూ వుంటుంది! దాన్ని ఆపడా

నికి మీట నొక్కితే తప్ప అలా నిరంతరంగా తన క్రియను సాగిస్తూనే వుంటుంది. అలా కాకుండా నీ చైతన్యాన్ని సాధారణ స్థాయి నుండి ఉన్నతస్థాయికి తీసుకు పోగలిగితే అచ్చటి ప్రకాశ కిరణాల చేత మనస్సు ప్రశాంతిని పొంది తన కదలికలు ఆగి పోయి నిశ్శబ్ధత నెలకొంటుంది. ఆ ఉన్నత చైతన్యాన్ని ఒక్కసారి చేరుకోగలిగితే అందులో నుండి ఇక ఎప్పుడూ బయటకి రావాల నిపించదు. అప్పుడు బాహ్య మనస్సు సదా ప్రశాంతతను పొంద గలదు.

ఈ సమస్యకు సరియైన పరిష్కారము ఒక్కటే. పైన ఉన్న జ్ఞానజ్యోతికై గాఢంగా ఆకాంక్షించడము మాత్రమే.

*

నీవేదో చదువుతున్నప్పుడు హఠాత్తుగా ఏదో ఒక ఆలోచన నీలో మెదలుతుంది కానీ అదేమిటో అర్థం కాదు. అది నీకు సాధ్యం కానిది, తెలుసుకుందామని ఎంత ప్రయత్నించినా అర్థం కాక నీ తల ఇటుకలాగ బిగుసుకు పోతుంది. ఇంకా ఇంకా ప్రయత్నిస్తే ఇంకా ఎక్కువగా బిగుసుకొనిపోయి తలనొప్పి వస్తుంది. అలాం టప్పుడు నీవు చేయవలసినదంతా ఒక్కటే; పదజాలాని కోసం పెనుగులాడొద్దు, కేవలం ఇలాగ ఉండు (అభినయం: సాగిలపడి, చలనం లేకుండా). ఉపశమించి, ఊరికే విస్తరించు, విస్తరించు, బిగుసుకొని కూర్చోవద్దు. ముఖ్యంగా దాన్ని అర్థం చేసుకోవడా నికి ససేమిరా ప్రయత్నం చేయవద్దు. దాన్ని నీ బుర్రలోకి అలా అలా మెల్లిగా ప్రవేశించనీయి, ప్రశాంతంగా నిలకడగా ఉండు, ఆ తలనొప్పి కాస్తా దానికదే మాయమవుతుంది. ఇక దేని గురించీ యోచించక కొన్నాళ్ళపాటు వేచివుండు, తదుపరి నీ అంతరం గాన్ని తరచి చూడు: "ఓహో ఎంత స్పష్టంగా విశదంగా వుంది, ఇంతవరకూ బొత్తిగా అర్థము కానిది ఇప్పుడు చక్కగా అర్థమ యింది" అని నీవే తెలుసుకోగలుగుతావు. అంత సులభమన్న మాట. ఏదైనా పుస్తకాన్ని చదువుతున్నప్పుడు అది నీకు అవగా హన కాకపోవచ్చు, అందులోని కొన్ని వాక్యాలు నీకు అర్థం కాకపోవచ్చు, ఎందుకు బుర్రకెక్క లేదోనని విస్తుపోవచ్చు,

అలాంటప్పుడు ఒకసారి, రెండుసార్లు, మూడుసార్లు పదే పదే చదివి నిశ్శబ్దతను పాటించు. ఒక పక్షం రోజుల తరువాత అదే గ్రంథభాగాన్ని తిరిగి చదువు — ఆశ్చర్యం! ఈసారి ఎంతో స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. తలలో అంతా వ్యవస్థీకరించబడింది. మనకు ఇంతకు ముందు సులభంగా అర్థంకాని వాటిని అర్థం చేసుకొనే శక్తి మన మెదుడులోని కణాల్లో తయారయ్యింది, క్రమేపీ అన్ని శక్తులూ చేరుతాయి, ప్రతి విషయమూ అర్థమౌతుంది.

అనువాదం: సి.కె. రామనాథ చెట్టి

∴

పరిపూర్ణ మనశ్శాంతి

"నేను జ్ఞానిని కాను, ఎందుకంటే పరమాత్ముడు తన కార్యమునకై నాకు ఆయన ఇచ్చిన జ్ఞానమే తప్ప, 'నాది' అంటూ ఏ జ్ఞానమూ లేదు. మరి నేను దర్శించిన సత్యం హేతుబద్ధమా లేక నా బుద్ధిహీనతయా అని నేనెలా తెలుసుకోగలను? కానీ సత్యమేమిటంటే అది ఈ రెండున్నూ కావు. నేను చూచినది యధార్థ సత్యము (హేతుబద్ధము లేక నా తెలివితక్కువతనము రెండూ కావు)".

శ్రీఅరవిందులు
("ఆలోచనలూ, సూక్తులు")

శ్రీమాత వ్యాఖ్యానము: "నేను జ్ఞానిని కాను....." జ్ఞానమార్గాన్ని అవలంబించే యోగసాధకుడు జ్ఞాని అనబడును. అంటే కేవలము జ్ఞానమార్గం ద్వారానే సిద్ధిని పొందదలచిన వాడు, మేధావి అయినప్పటికీ మేధస్సును అధిగమించి ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని అందుకోవడానికి సతతము సాధన చేయువాడు. మరి శ్రీఅరవిందులు

తానొక జ్ఞానిని కాననీ, జ్ఞానాన్వేషణ చేయటం లేదనీ సెలవి చ్చారు. తాను తనను పరమాత్మకు ఆత్మ సమర్పణ చేసుకున్నా ననీ, దైవానుగ్రహం చేత ప్రతిక్షణమూ సృష్టిలో తెలుసుకో వలసిన ప్రతియొక్క విషయమూ తెలుసుకోగలిగి తన సాధనలో ముందంజ వేస్తూ వున్నానని తెలిపారు.

అదొక సమ్మోద స్థితి; పరిపూర్ణ అంతరంగశాంత స్థితి. జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి ఇక శ్రమపడవలసిన పని లేదు. తెలుసుకున్నవాటిని కంఠస్థం చేయనవసరం లేదు; జ్ఞానంపై అంకుశం పెట్టడానికి మెదడులో వేలాది విషయాలతో, యోచ నతో గలభా పడవలసిన అవసరమంత కంటే లేదు. సాధనలో ఒక సమస్య ఎదురైనపుడు సరియైన సమయంలో సరియైన పరి ష్కారము ఆయాచితంగా తనకు గోచరమౌతూనే వుంటుంది. మనస్సు నిశ్శబ్ధం పొందింది, మెదడు నిశ్చలంగా వుంది, ప్రతి ఒక విషయమూ ప్రస్ఫుటంగా, స్పష్టంగా కనిపిస్తూవుంది, సరైన క్షణంలో దైవానుగ్రహంతో తనలో వెలుగు కిరణం తన చైతన్యం లోకి ప్రత్యక్షమై తెలుసుకోవలసినదంతా గ్రాహ్యామౌతుంది. వీటిని జ్ఞానపకముంచుకోవలసిన అవసరమే తనకు లేదు, వచ్చిన జ్ఞానాన్ని దాచుకోవలసిన అవసరం అంతకంటే లేదు. ఏ రోజు ఏ తరుణంలో ఆ జ్ఞానంతో తనకు అవసరమవుతుందో అది తిరిగీ గోచరం కాగలదు. ప్రతి క్షణమూ తన మనస్సు (వ్రాయబడని) ఖాళీ కాగితంగా వుండటంచే దానిపై ఎప్పుడు ఏమి అవసరమో అది దైవకృపచే ఆయాచితంగా వ్రాయబడుతుంది. కావలసినదంతా ఆ స్థితి నిజమవడానికి కావలసిన పరిపూర్ణ అంతరంగ ప్రశాంతిని అవలంబించడము మాత్రమే. దైవకృపచే వచ్చే జ్ఞానాన్ని స్వీకరించడానికి సరియైన స్థితి అదే.

ఏయే విషయాలను తెలుసుకోవాలో అవన్నీ తెలియబడ తాయి, దర్శించతగ్గ దాన్నంతా దర్శిస్తాము. ఈ జ్ఞానమంతా సరా సరి పరమాత్మ పరమపురుషుని నుంచే వస్తాయి కాబట్టి అదే పరమసత్యము, పరమసత్త, అంతే కానీ హేతువుకు అజ్ఞానానికి ఇందులో తావు లేదు. ఏది పరమసత్యమో అదే సత్యము అంతే.

దానిని హేతుబద్ధం చేయడానికి గాని మన అజ్ఞాన స్థితికిలోను చేయడానికి కానీ మనము అత్యంత పాతాళ స్థితికి దిగజార వలసిందే.

నిశ్శబ్ధత, అత్యంత వినయము, అనహంకారము, సర్వదా పైనుంచి వచ్చే సత్యతరంగాలను స్వీకరించే స్థితిని అలవరచుకోవాలి. పైమెరుగులకు ఆకర్షింపబడరాదు. మనకు అన్నీ తెలుసుననే అహంకారం వీడి వినయ విధేయతలతో శ్రద్ధాభక్తులతో దైవోపకరణమైన నాడు మనకు తెలియవలసినదంతా దానికదే మనలో ప్రవేశించి జ్ఞానిని చేస్తుంది.

మొట్టమొదటగా కావలసింది స్వయం విస్మరిత స్థితి, పూర్తి అనహంకార స్థితి, సంపూర్ణ సమర్పణ చేసుకోగల శక్తి.

అట్టి స్థితిలో మన దేహము పరమ పురుమనితో ఇలా చెబుతుంది: "నీవు నన్ను ఏలాగ తయారుకమ్మంటే అలాగే అవుతాను. నీవు నన్ను ఏమి తెలుసుకోమని ఆజ్ఞాపిస్తావో దానినే తెలుసుకుంటాను, నీవే కార్యము విధిస్తావో దాన్నే చేస్తాను — అన్యధా శరణం నాస్తి, త్వమేవ శరణం మమ, కరిష్యేవచనం తేవ...".

*

భగవంతుడు మనల్ని ఏ కార్యానికై సృష్టించాడో తెలుసుకొని అట్టి జన్మ ఆయన యొక్క దివ్యకర్మకు ఉపకరణము అయిన నాడే మన జీవితంలో సుఖం, శాంతి, సంతోషం, ఆనందం అన్నీ వెల్లివిరుస్తాయి. మానవ జీవితంలోని సకల కష్టాలకు, దుఃఖాలకు, అశాంతికి ఏకైక కారణమేమంటే భగవంతుని కంటే మనకే బాగా తెలుసునని, దైవం మనం కోరిందల్లా ఇస్తూ వుండాలని అనుకోవడమే. చాలామంది మానవులు ఇతరులు తమ అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా వుండాలనుకోవడం చేతనే అసంతోషానికి, బాధలకు గురి అవుతున్నారు.

అనువాదం: సి.కె.రామనాథ చెట్టి

∴

దైవాన్ని మసకపరచేదేది?

(శ్రీమాత ప్రార్థన, ధ్యానము — డిసెంబరు 5, 1992)

శాంతి, నిశ్శబ్దాలలో శాశ్వతత్వం ప్రత్యక్షమౌతుంది;
ఏ గొడవకూ నువ్వు చలించకు, శాశ్వతత్వం రాగలదు;
సర్వసమానత్వం ఖచ్చితంగా పాటించు, శాశ్వతత్వం వచ్చి తీరుతుంది.
ఔను, నిన్ను పొందడం కోసం మేం తీవ్రంగా శ్రమించపన్లేదు,
తీవ్ర శ్రమ నీ ముందు ఓ ముసుగు
నిన్ను దర్శిద్దామని మేం కోరుకోపన్లేదు
ఆ కోరికే మానసిక కలవరపాటు
అదే నీ ఉనికిని అస్పష్టం చేస్తుంది
నువ్వే
సంపూర్ణ శాంతి, ప్రసన్నత్వం, సమానత్వమూ.
నువ్వే అన్నీ .... అన్నీ నువ్వే.
ఈ నిర్దుష్ట ప్రశాంత వాతావరణంలోని
అతి చిన్న కంపనం, నీ ఆవిర్భావానికి అడ్డంకి
నెమ్మదితనం నువ్వే
జిజ్ఞాసా నువ్వే
ప్రశాంతత్వం నువ్వే
నిస్సందేహంగా
అక్కడ నువ్వే
అంతా ఒక
పవిత్ర శాంతి, నిశ్శబ్దాలే
ధ్యానాలన్నింటికన్నా అవి మెరుగే.

అనువాదం: ఎం.సి. కనకయ్య.

∴

భూతలంపై శాంతి కోసం శ్రీమాత ప్రార్థన

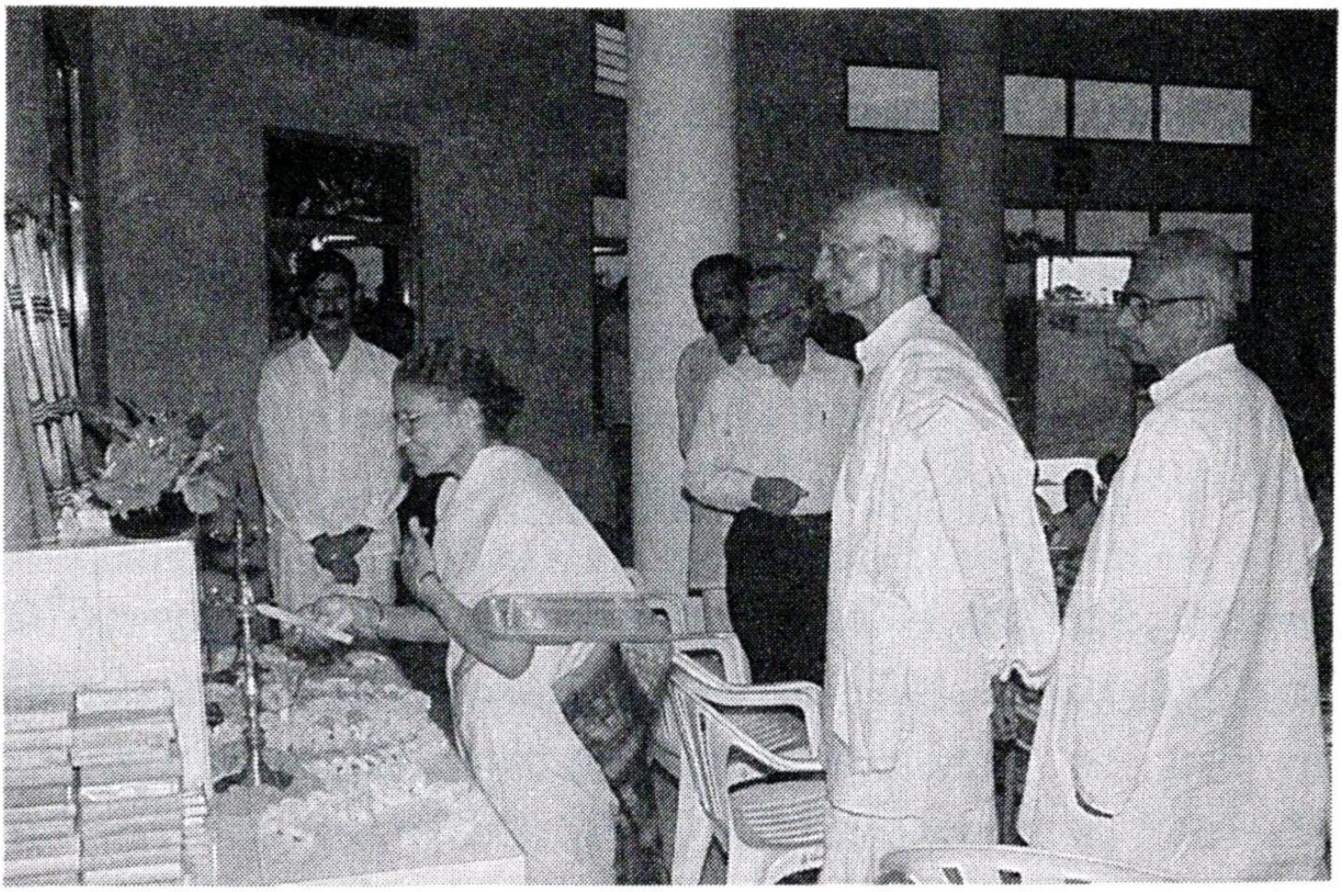
("కగమారు" నౌకపై — మార్చి 10, 1914)

రాత్రి నిశ్శబ్దంలో నీ శాంతి జీవుల్ని పరిపాలించింది,
నా గుండెలని మౌనాన్ని ఏలేదీ నీ శాంతే
నీ నిశ్శబ్దం, నా మౌనం ఏకమైతే
ఇక ఏదీ ఆపలేని నీ బలమైన ప్రశాంతే
అప్పుడు నే తలుచుకుంటూ
మా మార్గాన్ని రక్షించే, దాటించే ఆ నావికుల్ని
అప్పుడు కృతజ్ఞతతో
వాళ్ళ మనస్సుల్లో
నీ శాంతి ఉబికి, నిండాలనే — నా వాంఛ
నే తలచుకుంటూ
నిత్య జాగరూకులూ, దృఢమనస్కులూ
వాళ్ళ కష్టాలకీ, బాధలకీ ఓదార్పు
వాళ్ల మేల్కొన్నప్పుడే
నీ చిరుశాంతి వాళ్ళ గుండెల్లో నిండాలని
వాళ్ళ అజ్ఞానం పారద్రోలే ఆ జ్యోతి
వాళ్ళలో జాగృతం కావాలనే — నా వాంఛ
దృశ్యమూ, అదృశ్యమూ అయిన ఈ
విశాల సాగర వాసులకీ
నీ శాంతి వ్యాపించాలనే — నా వాంఛ
నే తలుచుకుంటూ
మనకు అంతులేని ప్రేమను అందించి
మనకంటే సుదూరంగా వెనుకపడిన వాళ్ళను గురించి
వాళ్ళకోసం నీ నిత్య శాంతిని
అఖండంగా వాళ్ళుండాలనే — నా వాంఛ
నే తలుచుకుంటూ
పిల్లల్లా వర్తిస్తూ బాధపడే వాళ్ళనీ
పనికిరాని వాంఛలకోసం

అజ్ఞానం, అహంకారాల్తో
ఎంతో అలమటించేవాళ్ళని
నీ శాంతిజ్యోతి వెలుతురు సంపూర్ణంగా
వాళ్ళపై ప్రసరించాలనే — నా వాంఛ
నే తలుచుకుంటా
మనం ఎరిగిన, ఎరగని
రూపం పొందుతున్న రూపం మారిన
రూపం పొందని — ప్రాణుల్ని
నే ఊహించుకోలేని వాటికోసం
నాకు జ్ఞప్తిలో ఉన్నవీ
నేను మరచిపోయినవీ
వీటన్నింటి కోసం
తీవ్ర ధ్యానంతో
మూగ ఆరాధనతో
నీ శాంతిని
నే వేడుకొంటా.

అనువాదం: ఎం. సి. కనకయ్య.

∴



శ్రీఅరవిందపురంలో శ్రీఅరవిందో సెంటర్ ప్రారంభోత్సవ సందర్భంగా జ్యోతిని వెలిగిస్తున్న శ్రీమతి ఎమ్. వసంతాదేవి. శ్రీ బి. వెంకట్రామయ్య, సిహెచ్. నాగేశ్వరరావు, శ్రీ వై.వి రావు, శ్రీ. జె. విశ్వనాథన్‌గార్లను కూడా ఈ చిత్రములో చూడవచ్చును.

వార్తలు

శ్రీఅరవిందపురం: 15-10-99 న క్రిష్ణా జిల్లాలోని శ్రీఅరవింద పురంలో ''శ్రీఅరవిందో సొసైటీ సెంటరును' శ్రీ వెంకట్రామయ్యగారు ప్రారంభించినారు. శ్రీ చెలసాని నాగేశ్వర రావు, శ్రీ ఎమ్. జనార్ధన రావు, శ్రీ కె. వి. రావు, శ్రీ వై. వి రావు గార్లు ఈ సందర్భముగా ప్రసంగించినారు.

పూర్ణ విద్యావిధానము పై రెండవ రాష్ట్ర వర్క్‌షాపు 1999 అక్టోబర్ 15, 16 తారీఖులలో శ్రీమాతారవింద దివ్యజీవన కేంద్రం, శ్రీఅరవిందపురంలో నిర్వహింపబడినది. 102 మంది ఉపాధ్యాయులు ఈ వర్క్‌షాపులో పాల్గొనిరి.